http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

ELLE à table®

elleatable.fr N° 72

LEÇON DE VIN
PAR LE SOMMELIER
GÉRARD
MARGEON

BON PLAN
10 **PLATS UNIQUES**
ET LES **DESSERTS**
QUI VONT AVEC

C'est la saison
fondez pour les prunes !

Recette de base
crumbles
sucrés et salés

Foire aux vins 2010
achetez malin

Vécu
une rentrée en
matières
à l'école de cuisine
Ferrandi

80
RECETTES DE RENTRÉE
NOS LÉGENDES
D'AUTOMNE À DÉCOUVRIR

Virée à Chicago
SAVOUREZ L'ÉTÉ INDIEN

Diététique
les légumes ne sont
plus une punition

ELLE A TABLE BIMESTRIEL N°72 SEPTEMBRE-OCTOBRE 2010

T 06450 - 72 - F: 3,50 € - RD

FRANCE METROPOLITAINE : € 3,50 / DOM € 4,25 /
BEL € 4,00 / CH 6,50 FS / AUT € 4,70 / CDN $ 6,95 / D € 5,50 /
ESP € 4,25 / GB £ 3.20 / GR € 4,40 / ITA € 4,00 /
LUX € 4,00 / MAR 45 DH / NC 600F.CFP / NL € 4,40 /
PLY.FR 1600 CFP / PORT. CONT € 4,20 / TUN 5,500 DT

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

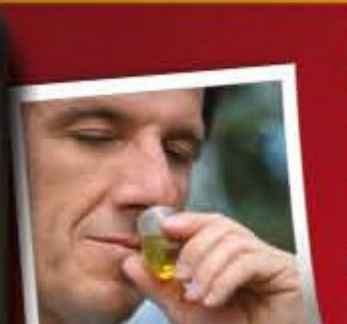
http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Comment choisir une grande
huile d'olive 100% italienne ?
En connaissant l'homme qui la crée.

UNA SPREMUTA DI OLIVE

MONINI

**Zefferino
né à Spoleto
italien
passionné
exigeant**



Zefferino Monini goûte son huile tous les matins. Une huile d'olive d'exception, née là où il est né, en Italie. Huiliers-Créateurs depuis 1920 à Spoleto en Ombrie, la famille Monini se transmet de génération en génération son tour de main et sa véritable passion pour créer une huile d'olive de grande qualité. Toujours à la recherche du meilleur, il a créé deux parfums d'huile d'olive vierge extra 100% italienne : **Monini Classico**, au goût harmonieux et savoureux avec des notes fraîches, et **Monini GranFruttato**, une sélection d'olives vertes cueillies en début de récolte pour un goût riche et puissant qui révèle toute l'intensité de la saveur de l'olive.

HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA 100% ITALIENNE

UNA SPREMUTA DI OLIVE
MONINI

Son Huile, C'est Lui

ORANGE - Monini Spa PG0262/53000542 - Photo : Carole Demerin - Typo : Jonathan Paterson

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - www.mangerbouger.fr

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

J.-C. Amiel.

édito

Quand la saison creuse... l'appétit

Au nord du nord de l'Amérique, une partie de l'automne s'appelle l'été des Indiens. Plus qu'un redoux, c'est une sorte de trêve estivale avant que les rigueurs du blizzard ne se mettent à vous glacer les mollets. Quelle époque plus indiquée pour découvrir Chicago, une ville qui sait manger et dont la belle nostalgie est loin d'avoir refroidi sa capacité à rajeunir ? Nous vous avons concocté une suite américaine avec un plan large dans le Kentucky, puis un coup de zoom sur le bourbon Maker's Mark, plus doux, plus vanillé que les whiskys du Vieux Monde. Cette année, la rentrée se déroule à l'école Grégoire Ferrandi, véritable pépinière de jeunes chefs où se joue en partie l'avenir de la gastronomie. Mais comme ce n'est pas une raison pour vous faire suer aux fourneaux, nous avons préparé quelques plats uniques faisant office de menu complet, ainsi que des conseils malins et forcément diététiques afin de profiter sans effort des meilleurs légumes de l'année.
Enfin, il y a notre nouvelle rubrique vin, dans laquelle le chef sommelier Gérard Margeon vous dit pourquoi il ne faut plus se contenter de juger une bouteille sur l'étiquette.

Sandrine Giacobetti

NOS IDÉES MENUS

Sélectionnées par la rédaction, trois combinaisons de menus pour la rentrée.

MENU VITESSE

Salade aux prunes, sauce miel — 10 mn

+

Tagine d'agneau — 20 mn

+

Bananes étuvées aux raisins confits et caramel aux épices — 15 mn

=

45 mn

MENU PETIT PRIX

Soufflés de carottes à la Vache-qui-Rit — 5 €

+

Spaghettis à la truite fumée — 8 €

+

Cup cake think pink — 4 €

=

17 €

MENU FAIT D'AVANCE

Mini-cannelés au chou-fleur — Pour changer

+

Lotte au four — au naturel

+

Crumble de fruits rouges — Très facile

=

tout est prêt !

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

L'OR ESPRESSO

Imaginez une nouvelle capsule pour votre machine espresso

Sara Lee Coffee & tea France SNC - 383 885 746 RCS Bobigny.

Goûtez à la différence.

Compatible avec les machines à café Nespresso.®*

*Marque appartenant à un tiers n'ayant aucun lien avec Sara Lee Coffee & Tea France.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

N° 72 SOMMAIRE

Elle à table

Septembre-octobre 2010

En couverture :
Gâteaux chocolat-prunes
(voir fiche-recette).
Photo **Jérôme Bilic**
Réalisation **Marie Leteuré**
Vaisselle, Habitat.

Beau & Bon

11 **Beau&Bon News**
Actu, conso, bons plans :
le meilleur de la saison.

24 **Les aventures de Clotilde**
La cueillette aux champignons.
Tout ce qu'il y a de bon avec la noix de coco.

28 **Bien dans son assiette**
Poires, tofu, seitan...

32 **L'agenda gourmand**
En ce moment au marché.
Les évènements de la rentrée,
notamment un salon Elle à table...

40 PROFESSION
Ecole Ferrandi :
la rentrée des chefs apprentis.

48 **Les inventions du pâtissier Felder**
Le far breton de Christophe.

Côté cuisine

56 DE LA BRUNE A LA BLONDE
Tout sur les prunes.

62 PLATS UNIQUES (ET REMPLAÇABLES)
Des plats complets en guise de menus.

72 UNE RECETTE DE BASE
... pour réaliser six crumbles sucrés ou salés.

78 **La cuisine du placard**
Comment se débrouiller
avec des produits naturels.

A table !

84 **Coaching**
Les légumes, rien de plus simple.

90 MARGEON TIRE LE VIN AU CLAIR
Pour tout comprendre sur le vin.

98 **Chef de rayon**
Frédéric Anton au supermarché.

104 **Crozes-Hermitage, sensuelle syrah.**
Dix rouges de la vallée du Rhône.

106 **Pascal Elbé côté cave**
Les coups de cœur du comédien.

111 SPECIAL VIN
Les meilleures affaires des foires aux vins.

Evasion

120 CHICAGO : RETROPOLIS
Capitale de l'acier et de la cuisine.

130 **Maker's Mark Vanilla Sky**
A la découverte du terroir Bourbon.

136 **Eden à l'Ouest**
Balade dans le Kentucky.

143 **Elle Passions**
La sélection de la rédaction.

145 **Minestrone de pâtes cuit comme un risotto**
Une recette très italienne d'Alba Pezone.

148 **Index**
Retrouvez la liste complète de nos recettes !

151 **Notre carnet d'adresses**

155 **A table ! ™**
Nos fiches-recettes.

C'est nouveau : emag !
Vous pouvez télécharger dès maintenant sur l'iPad votre magazine Elle à table à partir de l'App Store.

Et toujours l'appli Elle à table disponible sur l'App Store. Plus de 5000 recettes dans votre iPhone ou iPod touch!

le prochain numéro de Elle à table sortira le 19 novembre 2010

32 recettes tout fromage, 68 pages, collé sur la une, sous film, sur les kiosques et abonnés de France métropolitaine.
Encart Linvosges, 20 pages, posé en 4e de couverture sur les abonnés de France métropolitaine.
Encart Elle Passions, 4 pages, posé en 4e de couverture sur les kiosques et abonnés de France métropolitaine.
Encart Foire d'automne jeté entre les pages 66 et 67 sur les kiosques et abonnés d'Ile de France.
Ce numéro comporte un mailing abonnement Be posé en 4e de couverture sur les abonnés payants de France métropolitaine.
8 pages spéciales numérotées de I à XII (04 - 05 - 06 - 13 - 20 - 83 - 84 - Monaco) sont insérées entre la page 154 et le cahier de fiches-recettes.
Encart abonnement, 2 pages, jeté entre les pages 130 et 131, en édition France métropolitaine hors abonnés, hors export
et hors compagnies aériennes. Ce numéro comporte des envois de correspondance sur la France métropolitaine + DOM-TOM.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

BEAU & BON

Lampe Electric Spaghetti de Christophe Gautal, exemplaires numérotés de 0 à 100, 650 €. En vente chez Artaban (voir adresses).

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

> **Dans l'air du temps...** PAGE 11
News, conso, actus, évènements, bons plans...

> **Dégustation** PAGE 20
Vous êtes plutôt chocolat noir ou au lait ?

> **Clotilde la blogueuse** PAGE 24
La cueillette des champignons
Des tendances à la noix de coco

> **Bien dans son assiette** PAGE 28
Poires, tofu, séitan

> **C'est le moment** PAGE 32
Agenda marché, évènements septembre-octobre et un salon Elle à table...

> **Profession** PAGE 40
Futur grand chef

> **Leçon filmée** PAGE 48
Le far breton de Christophe Felder

photo **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Demain se construit au présent.

Sécurisez votre avenir aujourd'hui avec ***BNP Paribas Banque Privée.***

BNP Paribas, Première Banque Privée de la zone Euro, mobilise les compétences de ses équipes spécialisées au service de votre patrimoine. À chaque étape importante de votre vie, nous élaborons avec vous une stratégie d'investissement personnalisée et vous accompagnons pour la mettre en œuvre. Nous nous engageons à vos côtés pour vous aider à bâtir votre patrimoine sur le long terme. Aujourd'hui, et chaque jour, **votre avenir est notre engagement.**

BNP PARIBAS
BANQUE PRIVÉE | La banque d'un monde qui change

banqueprivee.bnpparibas.com/france

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

réalisation **Emmanuelle Robin**

Drôles de macarons

De nouveaux amis à croquer : Macaronette à la vanille pour les filles, et Le Macaron Masqué au chocolat pour les garçons. 4,90 € l'unité, chez Arnaud Delmontel.

Marque de fabrique

Pour dire « C'est moi qui l'ai fait ! » jusque dans le sac du goûter. Tampon « Home made » pour biscuits, 15,99 €, Kookit.

Apprentis boulangers

Les enfants sont dans le pétrin ! CAKE l'Atelier leur permet d'apprendre en s'amusant à réaliser des petits pains, des chouquettes ou des brioches, armés de mini-tabliers et de mini-ustensiles. Une seconde vie annoncée pour la machine à pain de maman !

SMS Une nouvelle rubrique dans la nouvelle version du site du ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche : « A table les enfants ! ». Des jeux pour mieux connaître les fruits et les légumes, des vidéos et des dessins animés, de nombreux conseils pour petits et grands… www.alimentation.gouv.fr

Fournitures scolaires

L'équerre, le taille-crayon, la gomme, le compas… Le contenu du plumier est au complet, mais à l'heure du goûter on croque dans du chocolat au lait praliné, aux amandes et aux noisettes. Plumier Choco, l'Atelier du Chocolat, 12 €.

Un dico aux fourneaux

Une vraie bible pour les mamans désemparées face à leurs petits monomaniaques du jambon-purée : des recettes, des conseils pratiques, des décryptages (calories, surpoids, allergies…). « Libérons l'assiette de nos enfants ! (Le dico de l'alimentation des 3-10 ans) », par Laurence Haurat et Laura Annaert, 19,90 €, Editions de La Martinière.

DR.

Adresses et sites p. 151

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Pas si sot !
Un double usage pour ce seau à glace design et XXL : il permet aussi de décapsuler les bouteilles ! Seau So Cool, design Agence Blanchet d'Istria, 120 €.

Extérieur cuir
Un mini-format pour cette cave à vin « de salon » : recouverte de cuir chocolat pour s'intégrer dans la déco, elle offre une capacité de 12 bouteilles, et permet d'abriter deux bouteilles entamées. La Petite, EuroCave, 3 000 €.

SMS In Fine Sélection, nouvelle épicerie fine en ligne, pourrait devenir le rendez-vous des amateurs de produits d'exception. Il suffit de quelques clics pour commander des morilles fraîches, du bœuf Wagyu, des cafés grand cru ou des whiskies rares.

Made in France
Point de conservateurs pour ce caviar naturel, produit en Gironde, au Moulin de la Cassadotte. Diva, Caviar de France, 69 € les 30 g.

L'automne sera pop
Quand la pâtisserie rencontre le design, on obtient le Hugo, un dessert au verre qui met le raisin de saison à l'honneur : jus en gelée, mousseux et raisin frais. Hugo, Hugo & Victor, 5,80 €.

Antipasti
Toute l'Italie dans une seule bouchée : de la trévise farcie de riz, pancetta, pecorino, noix et oignon. Fagottini de trévise, eDélices, 13,50 € le pot de 250 g.

DR.

Adresses et sites p. 151

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

RENCONTRE DE VIRTUOSES

Scholtès

FOUR S³ GRANDE CAPACITÉ

Dans chaque cuisine équipée de la nouvelle collection d'appareils électroménagers S³, la sophistication du design et la performance professionnelle rencontrent le talent et le plaisir de ceux qui en font l'usage. Le four S³ Grande Capacité de Scholtès, avec 20 % d'espace supplémentaire, offre les performances de trois fours dans un encastrement standard. Ses 32 fonctions assurent toujours les meilleurs résultats en terme de cuisson. Grâce au séparateur intérieur, plus eurs recettes peuvent être préparées simultanément, à deux températures différentes. Le four S³ Grande Capacité de Scholtès donne une nouvelle dimension à votre cuisine.

www.scholtes.fr

Scholtès

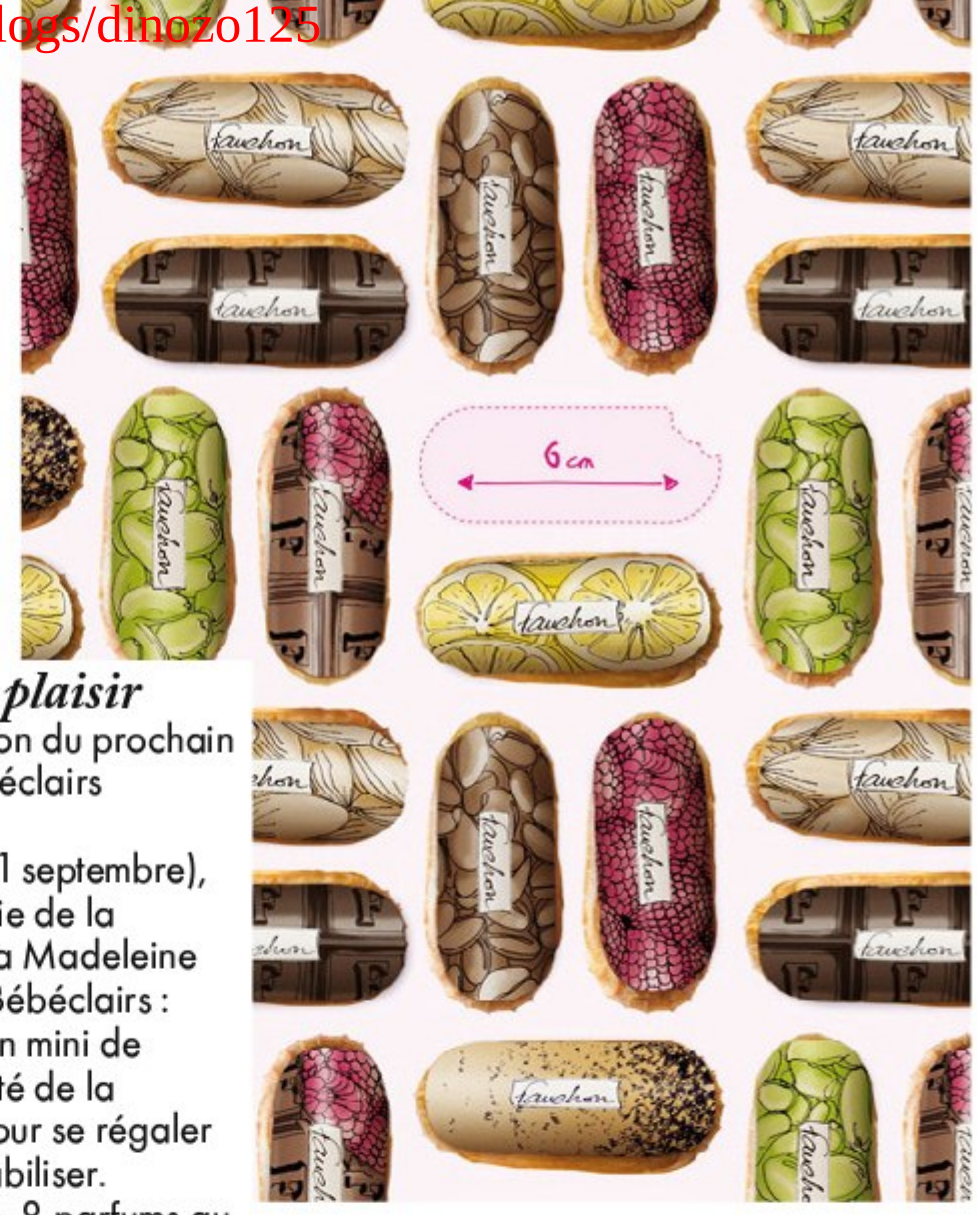
Goûtez la perfection.

Publicis Et Nous

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Pause thé

De généreuses tasses (35 cl) en céramique, disposant d'un infuseur pour thé en vrac, et d'une double paroi pour maintenir la chaleur sans risquer de se brûler.
Kati Cups, Tea Forté, 14 €.



6 cm de plaisir

A l'occasion du prochain week-end éclairs Fauchon (du 9 au 11 septembre), la pâtisserie de la Place de la Madeleine lance les Bébéclairs : une version mini de la spécialité de la maison, pour se régaler sans culpabiliser.
Bébéclairs, 8 parfums au choix, Fauchon, 2,50 €.

SMS Pour une balade gourmande estampillée Slow Food, le Salone del Gusto se tiendra à Turin du 21 au 25 octobre. Espaces ludiques pour éduquer au goût, ateliers dégustation, marché rassemblant la fine fleur des produits locaux… Tous les ingrédients sont réunis pour une escapade sous le signe des saveurs.

Tartines de la mer

Pour faire le plein d'Omega-3, ces rillettes de sardines parfumées au thym, au gingembre, au citron et à la tomate.
Escabèche de sardines en fines rillettes, A la table de Mathilde, 4,45 € le pot de 80 grammes.

DR.

Déjeuner équilibré

Manger sur le pouce ne rime pas toujours avec malbouffe : dans ces barquettes à réchauffer au micro-ondes, un assortiment de légumes frais cuits à la vapeur, sans additif ni conservateur.
Czon à emporter, 2 € la barquette de 130 g.

Adresses et sites p. 151

Terroir parisien

Paris offre des sources de pollen très diversifiées (les arbres bordant les avenues, les jardins publics, les terrasses privées…) dans lesquelles les abeilles peuvent butiner à souhait.
Au cœur de la capitale, des ruches ont été installées sur les toits de l'Hôtel Scribe, et l'on peut y déguster le miel local à l'heure du thé ou du petit déjeuner.
Le Miel, Hôtel Scribe Paris, 15 € le pot de 125 g.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

0

INGRÉDIENT ARTIFICIEL

Notre crème glacée Vanille est uniquement composée de
crème fraîche-lait-œuf-sucre-vanille

Général Mills France, Energy Park 1, 32 avenue de l'Europe, 78941 Vélizy cedex. S.A.S. au capital de 29 543 036 euros - R.C.S. Versailles B 319 679 825. SIRET 31967982500087.
Häagen-Dazs, les mentions et créations associées sont des marques déposées de GENERAL MILLS ©2010 - SAATCHI & SAATCHI.

Häagen-Dazs

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Face obscure

Difficile d'apprécier la robe du nectar, mais la table sera forcément élégante. Verre à vin Cascara, Villeroy & Boch, 20,20 € pièce.

Lundi, c'est ravioli

Une ardoise adhésive à coller sur le mur de la cuisine pour communiquer d'un coup de craie les menus de la semaine ou la répartition des corvées. Stickers « Stick on stick off », Plage, 24,95 €.

Makis maison

Des algues nori « Témaki » (qui signifie « rouler à la main »), en provenance de la baie d'Ariake, pour confectionner de savoureux makis. Témaki, Maison Jugetsudo, 20 € les 10 sachets de 5 feuilles.

SMS Pour tout savoir sur le fameux « diamant noir », offrez-vous une escapade au cœur du Tricastin. Au programme de ces deux jours : visite pédagogique d'une truffière, dîner à la truffe, marché aux truffes… A partir de 259 € le week-end en demi-pension (visites comprises) au Clair de la Plume.

Papiers recyclés

Pour rester connecté avec l'actualité, ce tablier « éco-responsable » est recouvert de bandes de journaux recyclés plastifiés. Tablier Polynews, Winkler, 15 €.

Ere glacière

Des bâtonnets de glace ont inspiré la structure en bois clair de ces chaises pas vraiment glaciales. Chaises Frizz, design by Agence Blanchet d'Istria, prix sur demande chez Silvera.

DR.

Adresses et sites p. 151

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Les carottes, ça rend aimable.
Yes to Carrots, ça rend belle.

«Yes To Carrots» présente son hydratant* jour qui dit Yes aux peaux normales. Yes à la béta-carotène. Yes à la bonne mine et à la bonne humeur. Yes à une peau positive. Et Yes aux prix qui rendent aimable.

@chetez 24h/24 sur **sephora.fr**

Sans parabène	✓
Béta-carotène	✓
Minéraux et oligo-éléments (Mer Morte)	✓
Petit prix	✓

* Hydratation des couches supérieures de l'épiderme. © Sephora 2010.

Yes to carrots™ EN EXCLUSIVITÉ CHEZ

SEPHORA

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

BEAU&BON **BILLETS DOUX**

Les petits papiers

Croquer un carré de chocolat de Tanzanie et découvrir le billet doux qui l'accompagne... Quatre thèmes sont proposés : mots étonnants, poésie, théâtre et voyage. Chocolats à lire et à croquer, Rouge Papille, 6,80 € la boîte de 8.

La vie en rose

Les crapauds vont peut-être se transformer en princes charmants grâce à cette petite grenouille rose : à mi-chemin entre champagne et vin rosé, ce vin pétillant est bien produit chez les froggies et les vignes sont savoyardes. Pink Frog, environ 12 €.

SMS Selon un sondage réalisé par Wineandco.com, 32 % des personnes interrogées estiment que le champagne rosé est le nectar le plus adapté lors d'un premier rendez-vous galant, 29 % optent pour les grands crus classés, et 63 % des hommes laissent aux femmes le privilège de goûter le vin.

Dites-le avec des fleurs

Des boutons de rose, de jasmin et de bleuet, à glisser dans une coupe de champagne... Coffret Romance, Terre Exotique, 12,50 €.

Tea for two

Un mélange envoûtant de thé noir, pomme, amande, vanille, cannelle et gingembre, à savourer les yeux dans les yeux. Thé des Amants, le Palais des Thés, 15 € la boîte de 125 g.

5 à 7 gourmand

Difficile de résister à la tentation : une pâte moelleuse sur un croustillant d'amandes caramélisées, un cœur fondant de ganache ou de confiture recouvert d'une plaque de chocolat croquant... Les Amants (parfums chocolat, café, pistache, citron ou figue-framboise), A la Mère de Famille, 4 € pièce.

DR.

Adresses et sites p. 151

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Un conte
gourmand

CornuFé 110. Email rouge cabaret. Table de cuisson 5 feux gaz en acier inoxydable avec brûleur central de 4 kW ou plaque à induction 5 foyers. Four multifonctions et four à chaleur tournante. Finitions cuivre et inox satiné. Disponible dans 5 coloris d'email et 3 types de finitions, à partir de 5 000 €.
La Cornue : (33) 01 34 48 36 36, **a-table@la-cornue.com**

LA CORNUE
FRANCE
DEPUIS 1908

la-cornue.com

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

PLAISIR AU CARRÉ

Sous l'emballage, une exquise surprise : des saveurs d'ailleurs dans des carrés à croquer, pour un plaisir décuplé.

réalisation **Emmanuelle Robin** - photo **Jean-Claude Amiel**

Quai Sud
Du chocolat noir 71 %, des fèves de cacao concassées et des paillettes d'or 23 carats, 5,90 €/75 g.

Fauchon
Le N° 4, alliance de deux cafés (Maragogype et Kenya) pour parfumer du chocolat noir 65 % de cacao, 4,50 €/75 g.

Michel Cluizel
Du chocolat au lait 45 % et des éclats de caramel au beurre délicatement salé, 3,98 €/100 g.

L'Atelier du Chocolat
Du chocolat noir 72 % issu du commerce équitable, aux éclats de piment d'Espelette, 4,60 €/80 g.

Jean-Paul Hévin
Une manière de contribuer à la reconstruction de l'île, avec cette tablette au cacao en provenance d'Haïti, 3,90 €/80 g.

Chapon
Du chocolat au lait 45 % en provenance d'Indonésie, agrémenté de pépites de cacao. 5 €/75 g.

Jean-Charles Rochoux
Chocolat noir 70 % garni de raisins blonds caramélisés, flambés et macérés au rhum, 7,60 €/80 g.

La Maison du Chocolat
Marao, du chocolat noir 60 % aux éclats d'amandes torréfiées. 5,80 €/75 g.

Monbana
La recette occitane : chocolat au lait, raisins, écorces de citron confit, tranches d'orange confite et cubes d'écorce d'orange, 4 €/90 g.

Mini-tablette chocolat, Fauchon.

Adresses et sites p. 151

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

MIXEZ À L'INFINI

L'HÉRITIER-GUYOT

Le goût du fruit depuis 1845

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, A CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Comment survivre à la poubelle Sensor Bin Brabantia ?

En faisant beaucoup d'exercices, par exemple du vélo d'appartement, du saut à la corde, des haltères, des pompes et du Pilates pendant les week-ends. Il y a alors une bonne chance pour que vous surviviez à votre Sensor Bin Brabantia.

www.brabantia.com/nearestdealer
ou numéro vert : 0800.420.636

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Comment la poubelle Sensor Bin Brabantia fait-elle pour vous survivre ?

En étant conçue pour durer. En plus, la Sensor Bin Brabantia est dotée d'un mécanisme intelligent d'ouverture et de fermeture. Passez votre main au-dessus du capteur et le couvercle s'ouvre automatiquement pour se refermer ensuite. Le nettoyage de la Sensor Bin est tout aussi simple.

Sensor Bin De Luxe, 45 litres

- Couvercle activé par un capteur
- Revêtement anti-traces de doigts
- Garantie 5 ans

éternel brabantia®
solid company

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

LA CHASSE AUX CHAMPIGNONS

Dans la lignée de certains chefs, scandinaves en particulier, qui aiment à servir les fruits de leur cueillette sauvage, on (re)découvre cet automne le plaisir d'aller aux champignons.

photo **Alain Longeaud** - réalisation **Clotilde Dusoulier**

BLOG #1

Lorsque j'ai rencontré Françoise, il n'a pas fallu longtemps pour qu'elle me parle de champignons : petite fille, elle accompagnait son grand-père pharmacien et mycologue éclairé, qui lui a appris ce qu'il savait. Aujourd'hui enseignante à Paris, elle passe une bonne part de son temps libre dans les forêts avoisinantes à traquer la morille, le bolet et la ribambelle de leurs cousins comestibles moins connus, mais tout aussi savoureux.
Moi, je suis **une enfant de la ville**, pour qui les légumes poussaient surtout sur les étals du marché du dimanche matin, et toutes les occasions de faire un tour au vert pour voir les aliments dans leur état naturel m'émerveillent absolument.
Les Parisiens l'ignorent souvent, mais **les forêts** accessibles en transports en commun depuis la capitale ne manquent pas, et le jour où j'accompagne Françoise, c'est à Rambouillet que nous nous rendons en une petite heure de train.
Je suis venue équipée : vêtements chauds et chaussures imperméables (les sous-bois sont frais et humides), couteau (il faut couper le pied du champignon à sa base en laissant intacte la partie souterraine) et panier à fond plat (pour limiter les empilements), sans oublier l'en-cas pour le déjeuner.
La chasse est déclarée ouverte et chacun se déplace selon sa propre trajectoire, le regard balayant le tapis mousseux à la recherche du chapeau de la bonne couleur, de la feuille soulevée de façon caractéristique, de l'arbre au pied duquel telle espèce peut se nicher.
Assez rapidement, **l'œil s'aiguise**, et l'on apprend à distinguer les variétés recherchées de celles qui ne sont pas comestibles ou juste peu goûteuses, mais que l'on est néanmoins invité à admirer («Oh, les belles lamelles denticulées !»).
C'est un apprentissage de la **persévérance**, et le succès n'est jamais assuré. Mauvais enchaînement météorologique, razzia d'autres ramasseurs, ou simplement pas de chance : il arrive que l'on revienne bredouille, mais il reste quand même le bonheur d'avoir passé une journée en bonne compagnie, à respirer l'air de la forêt.
Ce jour-là cependant, nous revenons chargées de **kilos de champignons** de toutes sortes (cèpes, bolets erythropus, amanites rubescens, pieds-bleus, pieds-de-mouton, agarics des bois, lépiotes), que je m'empresse de nettoyer, et en partie congeler, le soir même.
Le plus beau des cèpes est dégusté dans sa splendeur toute crue, en fines lamelles avec un filet d'huile d'olive et une touche de sel ; le reste est enrôlé dans des plats de pâtes, des tartes et des œufs cocotte qui ont la saveur des mets pour lesquels il a fallu payer un peu de sa personne.
Pour s'y mettre, on peut s'acheter un guide des champignons illustré, mais il est préférable d'être accompagné d'un mycologue expérimenté, amateur ou professionnel, qui vous fera bénéficier de ses lumières, vous mettra en garde contre les spécimens dangereux (certains sont mortels, comme l'amanite tue-mouche illustrée ci-dessus) et vous initiera aux plaisirs d'une cueillette sûre et respectueuse. A la campagne, un bon pharmacien peut aussi valider la comestibilité de votre panier. Quand on n'a pas de Françoise dans son entourage, on se tourne vers la Société Mycologique de France ou l'une de ses nombreuses déclinaisons locales, un réseau associatif qui organise à longueur d'année des excursions pour ses adhérents.

✱ **Du 10 au 17 octobre se tiendra la Semaine nationale du champignon, pendant laquelle les sociétés et associations mycologiques organiseront des manifestations à travers la France.**

Sources Société Mycologique de France : mycofrance.com
Champignons de France et d'Europe occidentale de Marcel Bon (éditions Flammarion)
Guide des champignons de France et d'Europe de Régis Courtecuisse et Bernard Duhem (éditions Delachaux et Niestlé).

Tabouret champignon, La Chaise Longue.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Siemens invente
la commande du futur pour table de cuisson

Nouvelle table induction discControl. Unique au monde et pourtant déjà familière... voici la première interface tactile pour table de cuisson, aussi agréable et intuitive que celle de votre dernier lecteur MP3. Chaque foyer est commandé par un disque magnétique amovible qu'un simple effleurement rotatif suffit à contrôler. Quand vous ne cuisinez pas, vous pouvez retirer le disque et vous sécurisez ainsi parfaitement votre table de cuisson. Une innovation idéalement ergonomique et design. Naturellement signée Siemens.

Découvrez vos privilèges sur **www.siemens-home.fr**

m.siemens-home.fr

Le futur s'installe chez vous.

SIEMENS

Brand Advocate

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

TOMBÉS DU COCOTIER

BLOG #2

Rien ne me réjouit plus que de découvrir de nouveaux ingrédients à ajouter à mon arsenal. Derniers en date : les produits issus de la culture du cocotier.

photo **Alain Longeaud** - réalisation **Clotilde Dusoulier**

De la noix de coco, on connaît le plus souvent l'eau (le liquide clair à l'intérieur du fruit), la pulpe (la chair blanche, consommée fraîche ou séchée) et le lait (obtenu en pressant ou en faisant infuser la pulpe). Si vous aimez, réjouissez-vous : les ressources du cocotier ne s'arrêtent pas là.

Il y a d'abord **l'huile de noix de coco**, issue de la chair du fruit pressée. Utilisée comme huile de cuisson partout où poussent les cocotiers (en Inde et en Asie du Sud-Est en particulier), elle supporte les hautes températures et ne rancit pas. Comme elle apporte un délicat parfum de coco, on l'utilise pour poêler des légumes (carottes, pois gourmands, chou, brocolis…), pour faire sauter du poulet, des gambas ou des poissons blancs, dans un riz pilaf ou un curry.

On peut aussi s'en servir en pâtisserie, à la place d'une autre huile végétale ou du beurre. On choisit une huile de coco destinée à l'alimentation, pressée à froid, non raffinée, non désodorisée et non hydrogénée, produite à partir de coco fraîche. Solide et nacrée à température ambiante, elle devient liquide et translucide au-delà de 25 °C ; on peut l'assouplir au bain-marie selon les usages. J'ajoute, à toutes fins utiles, qu'elle s'utilise aussi pour la beauté de la peau et des cheveux.

Une fois l'huile extraite de la pulpe du fruit, il reste une matière sèche couleur crème qui, finement moulue, est commercialisée comme **farine de noix de coco**, sa richesse en fibres et son absence de gluten ayant éveillé l'intérêt des importateurs occidentaux.

On peut l'intégrer aux recettes de biscuits et de gâteaux pour en booster la teneur en **fibres** (on remplace alors 10 à 15 % de la farine d'origine et on augmente un peu les liquides pour compenser), ou on l'utilise seule pour des gourmandises **sans gluten** (muffins, flans) auxquelles elle donnera une note légère de noix de coco.

Le sucre de coco, lui, n'est pas issu du fruit du cocotier, mais de la sève que l'on extrait des fleurs et que l'on fait réduire par évaporation. L'épais sirop, une fois refroidi, donne des pains de sucre qui sont traditionnellement stockés sous cette forme pour être râpés au fil des besoins, ou bien moulus.

Le sucre auburn qui en résulte ne goûte pas la noix de coco, mais offre un parfum de caramel légèrement fumé.

Il doit sa popularité grandissante à son index glycémique bas et sa teneur en vitamines et en minéraux. Mais surtout, il est **délicieux** en saupoudrage sur une salade de fruits ou un fontainebleau, et il se glisse avec bonheur dans les biscuits et les gâteaux. A l'achat, il faut s'assurer qu'il s'agit bien de sucre de coco pur, sans additif ni conservateur.

MUFFINS FONDANTS CHOCO-COCO

(pour 6 muffins) Dessert / Facile / Bon marché

125 g de chocolat noir - 60 g de farine de coco
100 g de sucre de coco
1/2 c. à café de levure chimique
1 pincée de sel - 80 g d'huile de coco - 2 œufs

• Préchauffez le four sur th. 5-6/175° et chemisez 6 moules à muffins de collerettes en papier. • Faites fondre le chocolat au bain-marie. • Mélangez la farine, le sucre, la levure et le sel, puis réservez. • Mélangez l'huile de coco au chocolat fondu et ajoutez les œufs un par un en battant vivement. Ajoutez les ingrédients secs et mélangez. • Répartissez dans les moules et faites cuire 15 à 20 mn, jusqu'à ce qu'un cure-dent planté au cœur des muffins ressorte propre. Laissez refroidir complètement avant de servir.

✱ **Sources :** Le sucre, la farine et l'huile de coco sont vendus dans certains magasins bio ou sur internet, également sur le site maisonducoco.com.

Adresse p. 151

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

QU'EST-CE QU'UN CHAMPAGNE...

Brut sans Année : élaboré à partir de l'assemblage de cépages différents, de crus et/ou d'années différentes. Il séjourne au moins 15 mois en cave.

Blanc de Blancs : issu exclusivement de cépage Chardonnay.

Blanc de Noirs : issu exclusivement de cépage Pinot Noir et/ou Pinot Meunier.

Millésime : né de l'assemblage de vins d'une année exceptionnelle et a bénéficié de 3 ans au minimum de vieillissement en cave.

Cuvée de Prestige : cuvée d'exception provenant de parcelles ou de vignes sélectionnées.

Rosé : issu de l'assemblage de vin rouge et de vin blanc ou de grains entiers macérés jusqu'à la teinte désirée.

Enfin les types Brut Nature, Extra Brut, Brut, Extra Dry, Sec, Demi-Sec et Doux indiquent la concentration de sucre dans un litre.

LE CHAMPAGNE À L'ESPRIT PÉTILLANT

Sur le front de la côte de l'Île-de-France, quatre régions de caractère : la Montagne de Reims, la Vallée de la Marne, la Côte des Blancs et la Côte des Bar, produisent le champagne dans des parcelles à taille humaine. Ça vous dirait d'en savoir plus ?

LES CHAMPAGNES DE VIGNERONS

Qui sont-ils ?

Un regroupement de près de 5 000 vignerons et sociétés de producteurs qui reflète l'immense diversité des 35 000 hectares du vignoble champenois. Cette marque collective garantit que les bouteilles sont issues d'exploitations familiales, cultivées par le producteur avec une passion et un savoir-faire transmis de génération en génération. Ce sont des champagnes à fort tempérament, jamais uniformes, forgés par des conditions de fabrication uniques à chaque millésime.

Où les trouver ?

Directement sur les propriétés, avec les conseils du vigneron pour des accords mets-pétillants. Sinon, chez votre caviste ou alors en grande distribution. Pour en savoir plus : www.champagnesdevignerons.com ou demandez le Guide au 0 810 59 55 00 (prix d'un appel local).

Comment les reconnaît-on ?

Grâce au logo noir et doré indiquant « Les Champagnes de Vignerons » présent sur le col de la bouteille, la contre-étiquette ou le bouchon via la plaque de muselet. Ou encore par les mentions RM (Récoltant Manipulant), RC (Récoltant Coopérateur), SR (Société de Récoltants) ou CM (Coopérative de Manipulation) situées sur l'étiquette, à côté du numéro de matricule.

BIEN ASSOCIER VOTRE CHAMPAGNE

Des entrées chaudes ou froides, des fruits de mer, des poissons et de la viande blanche pour un Blanc de Blancs ou un Brut sans Année.

Des viandes rouges et de la cuisine asiatique légèrement relevée avec un Millésime, et surtout un Blanc de Noirs.

Des fromages à pâte dure avec un Brut ou un Extra Dry qui a eu le temps de bonifier, **à pâte fraîche ou de chèvre** avec un Blanc de Blancs, et **à pâte molle** avec un Brut Blanc de Noirs.

Tous les desserts en compagnie d'un Rosé, d'un Demi-Sec ou d'un Millésime.

www.champagnesdevignerons.com

Les Champagnes de Vignerons

GettyImages/Dan Duchars

Lagardère publicité

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

LES POIRES LÉGÈRES ET ÉQUILIBRANTES

Les poires d'hiver font leur rentrée : légères en calories, sources de fibres, elles nettoient l'organisme en douceur.

réalisation **Véronique Liégeois**

Détoxifiante et hydratante

La poire n'est pas particulièrement riche en minéraux et en vitamines : c'est ailleurs qu'il faut chercher ses bienfaits. Elle est surtout intéressante pour son effet régulateur sur le transit, du fait de son apport en fibres et en sorbitol, un glucide aux vertus laxatives. Riche en eau (85 %) et modérément sucrée (10 g/100 g), elle présente un index glycémique très bas (35). Elle est donc parfaite pour se détoxifier, sans s'affamer.

Les variétés de saison

Si les poires d'été (guyot, william's) sont juteuses et légèrement acidulées, les poires d'hiver sont fondantes et parfumées. Passe-crassane, doyenné du comice, beurré hardy, conférence, packam's, louise-bonne sont des poires à peau un peu épaisse, qu'il est préférable d'éliminer avant préparation. Leur chair très fondante a tendance à se défaire : il ne faut donc pas trop les cuire. Douces et peu acides, elles ne nécessitent pas (ou peu) d'ajout de sucre, ce qui permet d'en faire des desserts très légers. N'oubliez pas de les citronner, une fois découpées : leurs tanins (antioxydants qui ralentissent le vieillissement cellulaire) ont tendance à brunir rapidement.

E. Sicot.

Recettes

GRATIN DE POIRES COMICE AU CHOCOLAT *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn
Cuisson : 15 mn / Repos : 5 mn

3 poires comice
10 cl de lait - 1 œuf
10 cl de crème fraîche épaisse
1 c. à café d'amidon de maïs
20 g de sucre
1 gousse de vanille
40 g de pépites de chocolat noir

Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Battez dans un bol l'œuf entier, le lait, la crème, le sucre et l'amidon de maïs. • Ouvrez la gousse de vanille, grattez l'intérieur avec la pointe d'un couteau et ajoutez les graines au mélange précédent. • Pelez les poires et coupez-les en tranches assez fines. • Répartissez-les dans 4 petits plats à gratin individuels. Nappez du mélange œuf- crème et faites cuire 15 mn au four. • Sortez les gratins du four, saupoudrez-les de pépites de chocolat et laissez reposer 5 mn. Dégustez tiède.

FILET MIGNON À LA POIRE ET AUX ÉPICES *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn
Cuisson : 35 mn

700 g de filet mignon de porc
2 poires conférence - 1 échalote
1 verre de poiré (ou de cidre)
1 c. à soupe d'huile de tournesol
1 pincée de cannelle
1 étoile de badiane
2 feuilles de sauge

Epongez le filet mignon avec du papier absorbant. • Pelez les poires et coupez-les en gros dés. • Pelez et hachez l'échalote. • Faites chauffer l'huile dans une cocotte à fond épais. Ajoutez la viande et faites-la rissoler à feu vif sur toutes ses faces pendant 5 à 8 mn. • Retirez la viande de la cocotte et jetez le gras résiduel. • Mettez ensuite dans la cocotte les échalotes, le filet mignon, les poires coupées en dés, la cannelle, la badiane, la sauge, du sel et du poivre. Mouillez avec un verre de poiré, couvrez et laissez mijoter à feu très doux pendant 25 mn. • Faites réduire la sauce si besoin en fin de cuisson et servez avec une purée de potiron.

5 bonnes raisons de manger de l'échalote

> Son apport calorique très léger : moins de 25 kcal/100 g, soit 10 kcal pour une échalote moyenne.
> Sa concentration en substances protectrices contre le cancer (polyphénols, substances soufrées).
> Ses effets bénéfiques au niveau cardiovasculaire : elle fluidifie le sang et contribue à réguler la pression artérielle.
> Ses vertus bactériostatiques, au niveau intestinal et pulmonaire, car certains composants sont éliminés par la respiration.
> Sa teneur intéressante en minéraux, comme le fer et le potassium.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Pour tout savoir sur la Bio-Nutrition, venez cuisiner une naturopathe.

Pour participer gratuitement à une introduction aux bienfaits conjugués de l'alimentation Bio et de la naturopathie, Bjorg vous invite aux Ateliers de la Bio-Nutrition. Chaque atelier est organisé en partenariat avec notre naturopathe et chef Bio Laurence Salomon à Paris. Vous y découvrirez comment manger facilement équilibré en associant judicieusement des aliments du quotidien. Vous apprendrez également à décrypter les listes d'ingrédients qui composent vos produits courants et pourquoi privilégier, par exemple, les céréales Biologiques complètes ou semi complètes et les sucres non raffinés. Pourquoi encore, afin d'équilibrer les apports en acides aminés essentiels, il est intéressant d'associer céréales et légumineuses. Vous comprendrez que la Bio-Nutrition Bjorg c'est plus que du Bio. Inscription sur www.bjorg.fr

Rendez-vous aux ateliers de la Bio-Nutrition.

BJORG

POSTERNAK/LA MATRICE

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

TOFU ET SEITAN COMMENT LES CUISINER ?

Dérivés traditionnels du soja et du blé en Asie, le tofu et le seitan entrent doucement dans nos menus. Faciles à cuisiner, ce sont des alternatives intéressantes à la viande.

réalisation **Véronique Liégeois**

Le tofu : un caillé de soja

Le tofu est obtenu par coagulation du jus de soja. Bien pourvu en protéines (12,5 g/100 g), il est intéressant pour la diversité de ses acides aminés. Source de lipides utiles à notre santé, c'est un produit dépourvu de cholestérol.

Côté cuisine:

> Le tofu « ferme » gagne à être relevé d'épices (curry, piment, poivre, gingembre…) et de légumes (tomate, oignon, chou chinois). Il est délicieux sauté à la poêle, bien doré.

> Le tofu « soyeux » s'accompagne de coulis de fruits, de caramel ou de miel. En version salée, vous l'utiliserez comme la crème fraîche dans des pâtes ou dans un risotto.

Le seitan : concentré en protéines de blé

Il s'agit d'une sorte de pâte de gluten (protéines du blé), que l'on trouve dans les magasins de diététique et que l'on peut faire soi-même à partir de farine riche en gluten. Il contient près de 18 g de protéines/100 g et peut donc être consommé en petite quantité, comme complément d'un plat de légumes. Il se cuisine exactement comme la viande : sauté, mijoté ou même grillé, accompagné de légumes (poivrons, brocolis, tomates, pousses de chou, liserons d'eau). Sa saveur est plus marquée que celle du tofu.

J.-C. Amiel

A découvrir : l'edamamé, gousse tendre de soja

Désormais très facile à trouver, cette variété de graines de soja est disponible sous forme de jeunes gousses ou de graines moelleuses. Cette légumineuse récoltée avant maturité complète est une étonnante source de protéines (près de 11 g/100 g), de fibres (3,6 g/100 g), de glucides complexes et d'acides gras insaturés. Son goût très doux rappelle celui de la fève, du flageolet, du pois gourmand, du lait de soja. Un délice à goûter d'urgence! Pour le déguster, rien de plus simple, puisque l'edamamé est vendu en brique, nature et en soupe (Lima) ou surgelé (Picard Surgelés), prêt à déguster. Il suffit de l'accompagner de porc au caramel, de crevettes au piment ou de bœuf sauté au gingembre et de riz blanc pour obtenir un plat complet express.

Recettes

SEITAN PANÉ AUX FLOCONS D'AVOINE *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn
Cuisson : 10 mn

250 g de seitan - 1 œuf - 1 citron vert
2 c. à soupe de flocons d'avoine
1 c. à soupe de noisettes en poudre
1 c. à soupe de germes de blé en paillettes
2 c. à soupe d'huile de pépins de raisin

Coupez le seitan en lamelles pas trop fines. • Mélangez dans une assiette creuse les flocons d'avoine, la poudre de noisette et les paillettes de germes de blé. Salez et poivrez. • Battez l'œuf dans une autre assiette creuse. • Trempez les lamelles de seitan dans l'œuf battu, puis roulez-les dans le mélange de flocons. • Faites chauffer l'huile dans une large poêle et ajoutez les lamelles de seitan. Laissez dorer 5 à 6 mn à feu vif en les retournant délicatement. • Disposez-les sur une assiette garnie de papier absorbant et dégustez chaud, avec du jus de citron vert. Accompagnez d'une salade ou de légumes sautés (épinards, courgettes, champignons).

TOFU SOYEUX MANGUE-CARAMEL *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 10 mn

300 g de tofu soyeux
1 mangue mûre à point
10 noix de macadamia
1 citron - 1 noix de beurre
3 c. à soupe de sucre en poudre

Pelez la mangue, puis coupez-la en petits dés que vous égoutterez parfaitement. • Hachez grossièrement au couteau les noix de macadamia. • Faites fondre le beurre dans une poêle antiadhésive. Ajoutez le sucre, le jus de 1/2 citron et les noix de macadamia hachées. Laissez caraméliser à feu vif pendant 5 mn, en surveillant. • Dès que le mélange est bien coloré, ajoutez les dés de mangue. Laissez cuire 3 à 4 mn, puis retirez du feu et laissez tiédir. • Au moment de servir, montez des verrines avec une couche de mangue au caramel, une couche de tofu soyeux et une autre couche de mangue. • Dégustez aussitôt.

A quelle fréquence les consommer ?

Si vous ne consommez jamais de viande, seitan et tofu peuvent être intégrés 3 à 5 fois par semaine, en alternance avec les œufs. Si vous avez une alimentation plus diversifiée, vous pouvez les servir, par exemple, une fois par semaine.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Fini les casseroles à côté de la plaque.

Green Technology inside

Grâce à sa large zone de cuisson modulable, la table FlexInduction de Bosch vous permet de cuisiner plus de plats en même temps.

Recommandé par le WWF pour sa technologie à induction.

www.wwf.fr

Avec la **table FlexInduction**, fini de jongler avec les casseroles. En plus de deux foyers classiques, la table est équipée d'une grande zone rectangulaire modulable qui s'adapte à vos besoins : faites chauffer plusieurs récipients en même temps, de n'importe quelles formes ou même un très grand plat. De plus, la détection des zones à chauffer optimise la répartition de la chaleur pour une meilleure cuisson. Qu'en pensez-vous, chef ? **www.bosch-home.fr** ou **0 892 698 010** (0,34€ TTC/min).

BOSCH

Des technologies pour la vie

Green Technology inside : technologie plus respectueuse de l'environnement. Le WWF : organisation de protection de l'environnement, www.wwf.fr

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

AGENDA MARCHÉ

Noix fraîches, sardines, raisin de table, fromage d'été…
Cet automne, les beaux jours joueront les prolongations.

texte **Claude Malbec**

Zoom sur LA PLEUROTE

Acheter : Ce champignon pousse à partir d'octobre le long de certains troncs d'arbres ou sur le bois mort. Préférez-les fermes et secs, avec un chapeau entier et sans taches. Les spécimens plus jeunes, reconnaissables à leur couleur pâle, sont aussi les plus tendres et les plus savoureux.
Conserver : Très peu de temps ; après l'avoir nettoyé à l'aide d'un chiffon humidifié, et en évitant tout contact direct avec l'eau. Débarrassez-le de ses parties abîmées ou terreuses.
Déguster : Séparez le chapeau du pied, qui est plus ferme et devra cuire plus longtemps. Sauté à la poêle, avec de l'ail, du piment d'Espelette et un peu de persil au dernier moment, on le marie à un poulet rôti, un risotto crémeux ou des pâtes.

En vedette : LE MUSCAT DE HAMBOURG

Acheter : Ces petits grains noirs à chair sucrée sont en grappes légèrement clairsemées, preuve que chaque baie a pu prendre le soleil. Les grains doivent être fermes, sans taches ni rides. En revanche, comme pour les prunes, un voile blanchâtre est signe de bonne santé.
Conserver : Une petite semaine dans le bas du réfrigérateur.
Déguster : Pour accompagner un fromage, à glisser dans une salade, autour d'une volaille (pintade, caille). En jus frais passé à la centrifugeuse, poêlé et déglacé au vin rouge épicé, ou dans une tarte à la frangipane.

LES NOIX FRAÎCHES

Acheter : Jusqu'au mois d'octobre, ensuite ce fruit à coque bourré de (bons) acides gras insaturés est vendu sous forme déshydratée. Vous aurez le choix entre deux grandes AOC, la noix de Grenoble et la noix du Périgord.
Conserver : Pas plus de quelques jours au réfrigérateur, car sa forte teneur en humidité la condamne à y fermenter.
Déguster : Après l'avoir débarrassée de sa peau, en trilogie avec du raisin et du comté, ou en salade de betteraves et de pommes accommodée d'une sauce au bleu. Mais aussi dans un cake ou un gâteau au chocolat.

LES SARDINES FRAÎCHES

Acheter : Fraîches, elles garnissent l'étal de votre poissonnier jusqu'au mois d'octobre. Profitez-en, ensuite, vous ne les trouverez qu'en conserve, à l'huile ou en escabèche. Elles seront alors plus grasses et plus chères. Choisissez-les bien fermes, les yeux luisants, sans macules de sang autour des branchies.
Conserver : Environ 24 heures.
Déguster : En papillote avec des herbes fraîches, du citron émincé et un filet d'huile d'olive. Ou grillées au four, puis servies avec une tombée d'épinards, de gingembre et de soja.

LE COMTÉ D'ÉTÉ

Acheter : Issu du lait de vaches nourries dans les alpages, ce fromage à pâte très jaune tranche avec son cousin d'hiver plus pâle. Son goût est aussi plus fruité, parce que l'herbe fraîche contient plus de carotène que les fourrages hivernaux.
Conserver : Enveloppé au bas du réfrigérateur, dans le bac à légumes.
Déguster : Après l'avoir laissé une heure se réchauffer à température ambiante, tel quel accompagné d'une belle reinette coupée au couteau. Avec un miel de montagne ou un chutney aux prunes (voir notre sujet sur les prunes) et du bon pain de campagne au levain. En soufflé bien sûr, mais aussi dans une salade de mesclun avec des noix fraîches.

E. Sicot. F. Bouquet. Y. Jannes. J. Benita. J.-P. Tartrat.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

PESCANOVA

Les bienfaits de la haute mer en direct !

SAVEURS ESTIVALES :
Véritable Merlu du Cap
et son Gaspacho

Les Pavés de Merlu Blanc,

Véritable Merlu du Cap,
sont présentés sans arête et avec peau
pour une meilleure tenue à la cuisson.
Grillés, poêlés, ou à la plancha, découvrez
la saveur intacte du Merlu à la chair si délicate...

De la mer à la table , découvrez nos recettes, des astuces sur :
www.pescanova.fr

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

SEPTEMBRE-OCTOBRE

Chaque mois, Elle à table suit le cours des évènements gourmands et vous livre ses bons plans de sorties…

texte **Julien Bouré**

11 au 14 novembre

Elle à table vous invite dans son salon particulier

Enfin un événement 100% Elle à table ! Imaginez, c'est le pont du 11 novembre, vous n'êtes qu'à quelques heures de route de Saint-Malo, et voilà que s'y arrête une grande épicerie itinérante, un salon d'essayage de nouvelles tendances et de trouvailles insolites, pour vous faire découvrir quelles seront vos prochaines habitudes en cuisine. C'est tout l'esprit du Elle à table qui court les travées de cette manifestation gourmande, le tout nouveau salon Gourmets & Vins mis en scène par Novexpo. Il y a les bonnes recettes et les petits trucs des chefs, des idées déco, des produits du terroir, du sucré, du salé, des savoir-faire passionnants, le meilleur du vin et quelques détours par des spécialités au carrefour de l'espace européen.
De quoi aller pique-niquer sur la plage ou meubler vos placards, découvrir la primeur culinaire, penser aux repas de fêtes et offrir des cadeaux savoureux, beaux et bons…

Vous vous laisserez surprendre par la rencontre de la truffe d'Alba avec les recettes du pays de la truffe noire, ou du saumon fumé à la mode de Bretagne avec ses compères du Sud-Ouest et d'Alaska, par les mariages du gâteau basque et du kouign-amann, du caviar de Gironde et du homard breton.
De talentueux chefs locaux comme Luc Mobihan du Saint-Placide, Jean-Yves Guého de l'Atlantide, Yves Perrot de la Maison Tirel Guérin, se fendront de démonstrations en petits comités, pour vous initier à la popote des bonnes denrées régionales. Et puis Freddy Thyburce animera des cours de cuisine au beurre avec son équipe des Cercles culinaires de Rennes, histoire de prouver qu'on peut baratter le grand répertoire du Nord-Ouest en trois coups de cuillère à pot.
Sans compter les 150 exposants et artisans répartis dans un espace de 2400 m², sous le parrainage de Jean-Yves Bordier, le prince malouin de la motte de beurre.

Salon Gourmets & Vins avec Elle à table, Espace Duguay-Trouin et Palais du Grand Large, Saint-Malo (35), Entrée 6 €.
Infos sur gourmetsetvins.com

En novembre et en décembre

Le Salon Gourmats & Vins fera étape dans deux autres villes. Cette grande cuisine roulante sera à **Bruxelles du 26 au 28 novembre** pour se nourrir de l'excellente scène culinaire d'Outre-quiévrain, puis du **10 au 13 décembre à Lyon** où elle montera un sacré marché de Noël gourmand.

20/9 au 19/10

Omnivore fait du 104 son parc à thèmes…

Le troisième lundi de chaque mois, Omnivore investit le restaurant des Grandes Tables au sein de l'espace artistique du 104 (Paris 19e) pour y acculer une thématique dans ses derniers retranchements. Le **20 septembre**, il y aura une soirée 100% noire, durant laquelle trois chefs relèveront le défi de vous émoustiller avec ce qui évoque d'habitude la mort ou le cramé.
Puis le **19 octobre**, ce sera le tour de la « cuisine pauvre », potentiellement génératrice d'une richesse d'intensité et d'émotion.
Au CentQuatre,
104, rue d'Aubervilliers, 75019 Paris.
Réservations sur www.omnivore.fr

… Et remet le couvert à Nantes, Noirmoutier, Fontevraud.

Une table immense dressée sur un terroir optimisé et synthétisé par le savoir-faire d'une brigade de grands chefs ?
Ça se passe les 4 et 5 septembre à Nantes, le 12 septembre sur le littoral de Noirmoutier et le 19 septembre dans les vignes de Fontevraud.
Les Tablées des goûts uniques
Inscriptions sur lelieuunique.com •••

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

McCann

La preuve.

NESPRESSO®

Le café corps et âme

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

COOKING CHEF

LE ROBOT CUISEUR

Mélanger, pétrir, fouetter, râper, émincer…
le robot Major Kenwood savait tout faire.
Et maintenant il cuit pour votre plus grand plaisir !
Avec une maîtrise remarquable de la cuisson, du temps et des gestes, impossible de rater une recette !
Laissez-le faire, savourez votre plaisir et profitez de votre liberté !

DES OUTILS DE PRO

Livrés avec le Cooking Chef, ils vous permettent de réaliser toutes les préparations de l'entrée au dessert :

› Un kit comprenant une collection complète d'outils pour les préparations chaudes et froides : fouet ballon, batteur K, pétrin, batteur souple et mélangeur
› Un blender bol inox de 1,5 L
› Un bol multipro avec couteaux et 3 disques pour râper et émincer
› Un panier vapeur
› Une spatule nouvelle génération, souple et résistante à la chaleur, une corne et un dessous de bol.

Vous pouvez également compléter cette collection avec une gamme de 30 accessoires adaptables pour réaliser toutes les préparations.

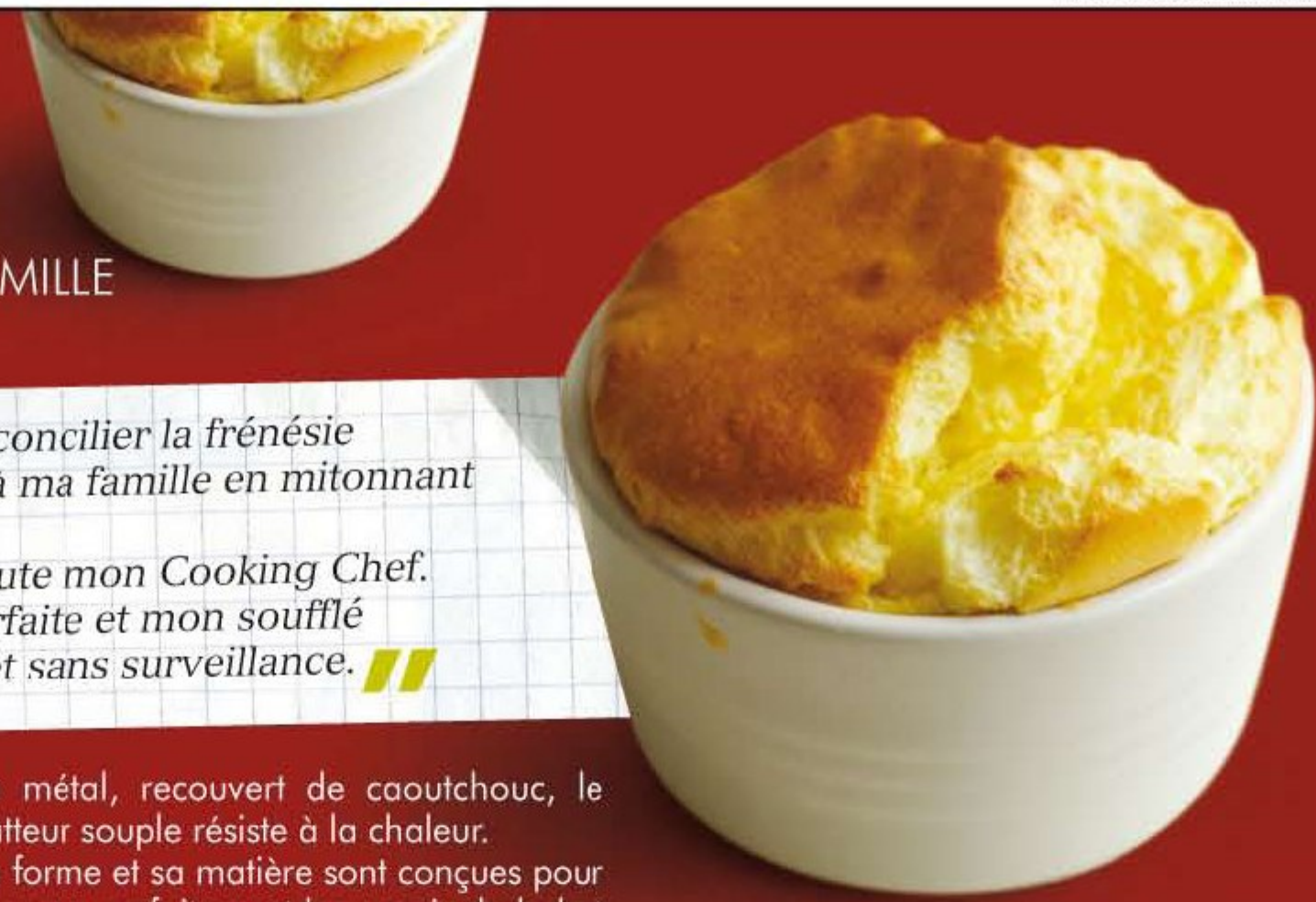
UN GÉNIE DE LA CUISSON…

Mijoter, saisir, rissoler, cuire à la vapeur ! Le Cooking Chef maîtrise tous les types de cuisson avec une précision exceptionnelle. La plaque induction, située sous le socle, est équipée de deux sondes permettant une maîtrise de la température à 5° près. Et cela de 20 à 140°. Associé au mouvement des outils dans le bol, c'est une garantie de réussite. Essayez la délicate réalisation de la crème anglaise, vous serez étonné !

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

CE SONT EUX QUI EN PARLENT LE MIEUX...

JULIE, VEUT CONCILIER VIE DE FAMILLE ET VIE PROFESSIONNELLE



« J'ai cherché longtemps comment concilier la frénésie de mon job et l'envie de faire plaisir à ma famille en mitonnant de bons petits plats.
Maintenant en rentrant je mets en route mon Cooking Chef.
Je suis sûre que la béchamel sera parfaite et mon soufflé un vrai délice, en quelques minutes et sans surveillance. »

Pour que votre soufflé soit une réussite totale vous pouvez utiliser le **fouet ballon**, Idéal pour battre les blancs d'œufs en neige. Puis avec le **batteur souple**, réalisez votre béchamel et incorporez y les blancs en neige.

En métal, recouvert de caoutchouc, le batteur souple résiste à la chaleur.
Sa forme et sa matière sont conçues pour épouser parfaitement les parois du bol et vous assurent une incorporation des blancs en neige sans les casser.

Retrouvez la recette du soufflé et plus de 100 recettes sur www.kenwood.fr

IL NE RÉDUIT PAS LE TEMPS, IL LE DOMESTIQUE !

Le secret d'un plat réussi tient souvent à la juste durée de la cuisson et à la précision du mélange. Le Cooking Chef, vous libère de ces contraintes. Son atout : un variateur de vitesses complété de trois positions de mélanges dédiées à la cuisson. Osez enfin les sauces un peu sophistiquées ou la réalisation d'un délicieux risotto sans passer des heures à le remuer. Après avoir mis les ingrédients, sélectionnez la position de mélange, la température et réglez le temps. Le Cooking Chef se charge de tout !
Enfin, en attendant vos invités, gardez votre plat au chaud sans craindre une cuisson excessive grâce au minuteur de ce génial robot qui maîtrise le temps de 5 s à 3 h.

LES LIVRES DE RECETTES COOKING CHEF

Ecrits par des Chefs, ces livres vous donnent des idées ainsi que toutes les clés d'utilisation de votre Cooking Chef. Plus de 100 recettes à découvrir et savourer en famille ou entre amis ! Déjà parus « Desserts & entremets », « Sauces et chutney » et « Plats mijotés ».
Pour toute information, renseignez-vous auprès du Cook & Coffee.

VOTRE ESPACE DÉMO

Cook & Coffee est le concept store dédié à la préparation et l'expérimentation de la cuisine et du café.
Venez découvrir et essayer le Cooking Chef et ses 30 accessoires, tous les jours du mardi au samedi de 10 h à 19 h.

Cook & Coffee,
3, rue Paul Cézanne 75008 Paris
Tél.: 01 53 75 44 44

NOUVEAU !
COURS DE CUISINE GRATUITS TOUS LES JEUDIS ET LES SAMEDIS, SUR RENDEZ-VOUS UNIQUEMENT.

Découvrez le Cooking Chef en vidéo sur le site :
www.cookingchef.fr

KENWOOD

LE SAVOIR-FAIRE KENWOOD, LA °CUISSON EN PLUS

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

FARCES D'ÉCOLIERS

Rentrée des classes à l'école Grégoire Ferrandi, véritable pépinière de jeunes chefs où est concoctée la cuisine de demain. La nouvelle voie de la restauration passerait-elle par le chemin des écoliers ?

photos **Jean-Claude Amiel**
réalisation **Sandrine Giacobetti** - texte **Julien Bouré**

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

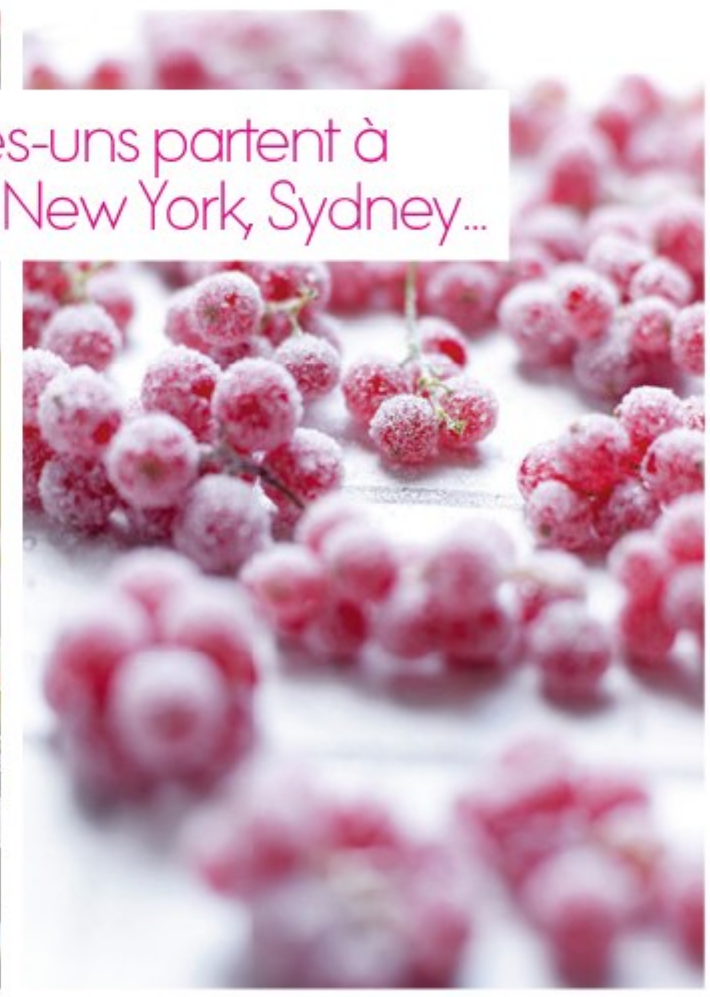
Quelle époque, tout de même! On ne sait plus comment se faire cuire un œuf, les recettes de familles s'éteignent comme des fins de race, mais on préfère flamber sur un piano La Cornue plutôt qu'au volant d'une Testarossa… **La génération des baby-boomers avait si bien fait table rase d'une certaine idée de la bonne chère, que la suivante se met à ouvrir de grands fours, des yeux larges comme des soucoupes devant l'ampleur de ce dont elle a été privée.** Cette dernière rappelle un peu ces citadins mordus de campagne qui imaginent que leur bonheur est dans le pré, se rêvent une vie d'après nature qui fait bien rigoler les ruraux de souche, dont l'idylle avec les éléments achoppe toujours sur un beuglement, de mauvais sentiers, l'odeur du fumier, comme le négatif d'un cliché. Jadis, la cuisine était un devoir. Puis elle est devenue une simple formalité grâce au surgelé, au prêt à cuire. Le plus curieux, c'est que cette société mauvaise bouffeuse soit à l'origine d'une couvée de fricoteurs émancipés.

Du coup, de plus en plus de bacheliers choisissent de devenir cuisiniers, comme on se lance dans des études d'arts plastiques ou de musique. Ils se sont décomplexés en regardant les chefs triompher dans des émissions, de la même manière que les étudiants en médecine ont grandi devant des séries américaines mettant en scène la vie dans un hôpital. Et puis la cuisine est une vitrine de l'excellence française dans le monde. Elle permet de faire carrière à l'international. Ainsi, ces diplômés ne se contentent pas de passer un CAP avant d'entrer en brigade et d'y passer l'épreuve du coup de feu. **Car il y a des grandes écoles qui forment au grand art culinaire.** Le chef Joël Robuchon me disait récemment qu'il recrutait ses jeunes cuistots à la sortie de l'école Grégoire Ferrandi, de même que les grandes rédactions s'intéressent davantage aux journalistes forgés par un institut qu'à des novices mal dans leur prose. A l'entendre, Ferrandi est l'une des meilleures pépinières de jeunes toques au monde.

Autrefois, on apprenait la cuisine en allant de maison en maison. Mais cette initiation informelle, tributaire d'un patrimoine éclaté et d'une culture vigoureuse du compagnonnage, laisse place à un enseignement exhaustif et plus didactique. C'est le conservatoire d'un héritage flottant, donc précaire, comme les tonnes de béton injectées sous la tour de Pise lui évitent mieux de s'écrouler qu'un classement par l'Unesco. Voilà qu'un corps organisé remplace peu à peu la génération spontanée. Au fait, existe-t-il une défiance du monde de la •••

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

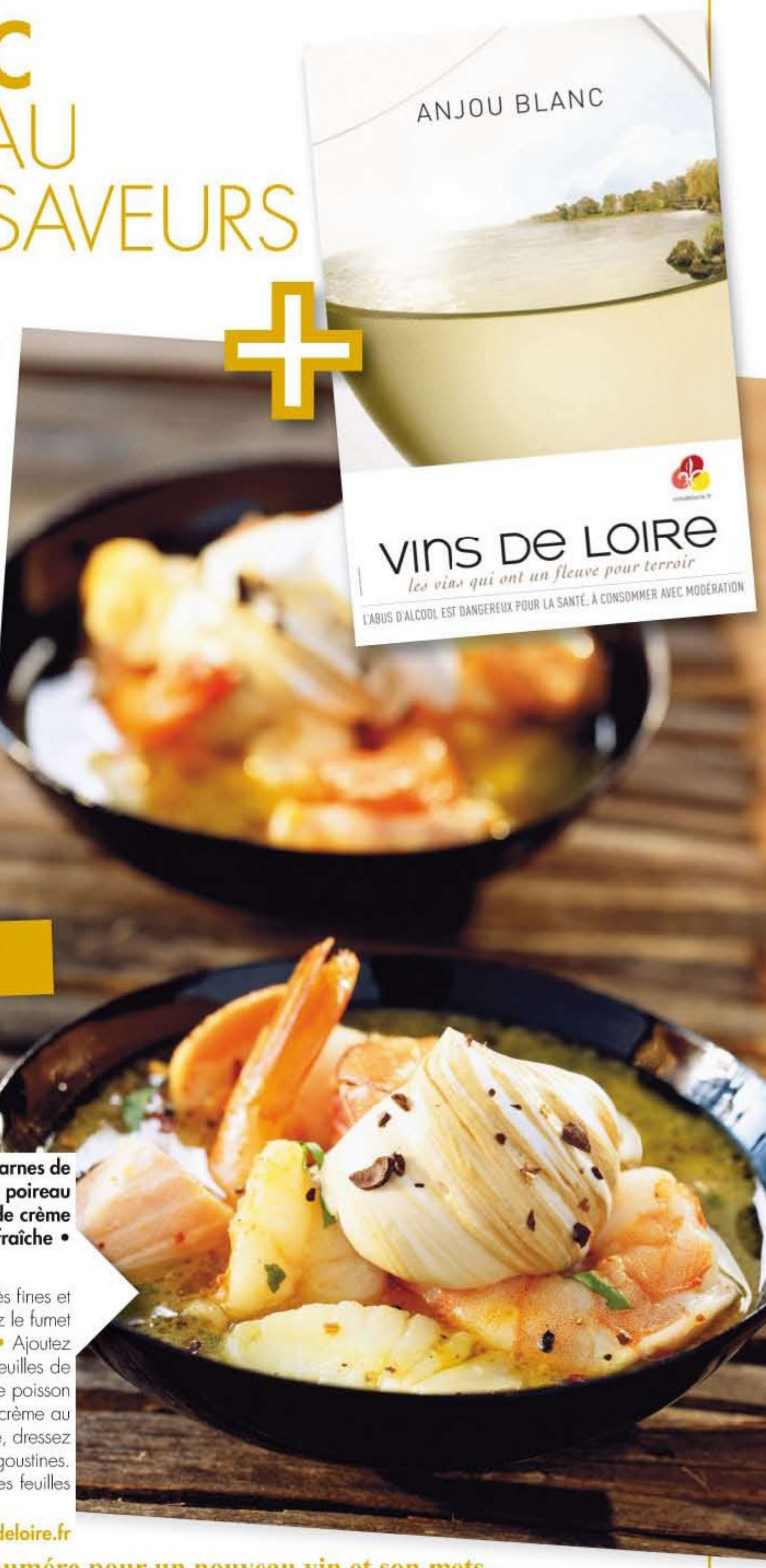
••• gastronomie envers ces marmitons élevés à l'école? Non, affirme Bruno de Monte, directeur de Ferrandi, tout simplement parce que l'expérience en brigade est imposée par le cursus. Il ne s'agit pas de bébés éprouvettes. « **Le programme supérieur, baptisé Ecole supérieure de cuisine française (ESCF), existe depuis 25 ans.** Plusieurs grands chefs ont participé à l'élaboration de ses cours, d'autres interviennent deux fois par semaine en tant que professeurs associés, lors de master-classes durant lesquelles nos étudiants pratiquent en les observant. Ces derniers sont incités à passer des concours professionnels, les stages se font dans de grandes maisons, d'où proviennent nos enseignants. »
La liste des destinations de la « promo 45 », celle des élèves en deuxième année, sonne comme la distribution des affectations au service militaire: l'élève Marc Mandar part à Chagny (Lamelloise, 3*), Arnaud Dufour à Chamonix (Hameau Albert 1er, 2*), Marion à Saint-Bonnet-le-Froid (Le Clos des Cimes, 3*), Marie dans le Pays basque (chez les frères Ibarboure), Claire à Saint-Joachim (La Mare aux oiseaux). Quelques-uns partent à Londres, New York, Sydney… Et puis il y a de prestigieux parrains de promotion comme le grand chef Régis Marcon, le célèbre pâtissier Christophe Michalak, du Plaza Athénée, ou encore le directeur des restaurations du George V, François-Régis Simon, dans le domaine du service de salle. N'empêche que même si ces futurs chefs suivent des cours de première classe, on ne les incite guère à prendre la grosse toque: ils passent en effet à tous les •••



Quelques-uns partent à Londres, New York, Sydney…

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

ANJOU BLANC FAITES UN BEAU MARIAGE DE SAVEURS



Reçu en 2000 parmi les premiers Meilleurs Ouvriers de France dans la catégorie sommeliers, Christian Péchoutre est actuellement Secrétaire Général de l'Union de la Sommellerie Française, et vice-président de l'association dans le Val de Loire. Ses conseils pour faire repartir les mariages blancs sur de nouvelles bases.

On sait peu de choses sur les Anjou Blanc, ils gagnent pourtant à être connus...

Christian Péchoutre : en effet, on parle rarement de ces vins blancs secs, vifs et délicats, mais auxquels le chenin avancé en maturité donne la puissance d'un gras exceptionnel. C'est fort dommage, d'autant qu'ils se trouvent facilement aujourd'hui, et à des prix intéressants.

Vous iriez plutôt sur des mariages en délicatesse ?

C.P. : je rechercherais plutôt des accords avec une cuisine assez fine, en évitant les plats en sauce. Ce sont typiquement des vins de « nouvelle cuisine », à marier sur des bases de produits simples, aux cuissons maîtrisées. Je donne ma bénédiction à des entrées fraîches comme les salades de Saint-Jacques ou les papillotes.

A quelle température doit-on les servir ?

C.P. : pas trop frais, autour de 12 °C, pour maintenir l'équilibre entre la puissance et la fraîcheur.

« Je rechercherais plutôt des accords avec une cuisine assez fine, en évitant les plats en sauce. »

NAGE DE POISSONS ET CRUSTACÉS

Préparation pour 4 personnes : 15 min
Cuisson : 25 min

• 8 langoustines • 4 coquilles Saint-Jacques « préparées » • 4 darnes de lotte • 3 cuillerées à café de fumet de poisson • 2 carottes • 1 poireau • 400 ml d'eau • 50 ml d'Anjou Blanc • 2 cuillerées à soupe de crème fraîche • 1 dose de safran • environ 25 feuilles de coriandre fraîche • Sel et poivre.

• Lavez et épluchez les légumes. Coupez les carottes en rondelles très fines et le poireau en fines lanières. • Mettez-les dans une casserole, ajoutez le fumet de poisson, l'eau, le sel et le poivre. Laissez cuire 15 min environ. • Ajoutez le poisson et les crustacés, l'Anjou Blanc, le safran et la moitié des feuilles de coriandre. Laissez cuire jusqu'aux premiers frémissements. • Retirez le poisson et les crustacés du jus de cuisson. Réservez au chaud. • Ajoutez la crème au fume et laissez cuire quelques minutes. • Dans chaque assiette creuse, dressez une darne de lotte, une noix de Saint-Jacques et son corail et deux langoustines. Répartissez les légumes, versez la sauce et décorez avec le reste des feuilles de coriandre.

D'autres recettes sont disponibles sur **www.vinsdeloire.fr**

Rendez-vous dans votre prochain numéro pour un nouveau vin et son mets...

© Nicoloso

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

••• postes, connaissent le recueillement en pâtisserie, l'urgence en cuisine, la vie des petites mains depuis la mise en place jusqu'au nettoyage.

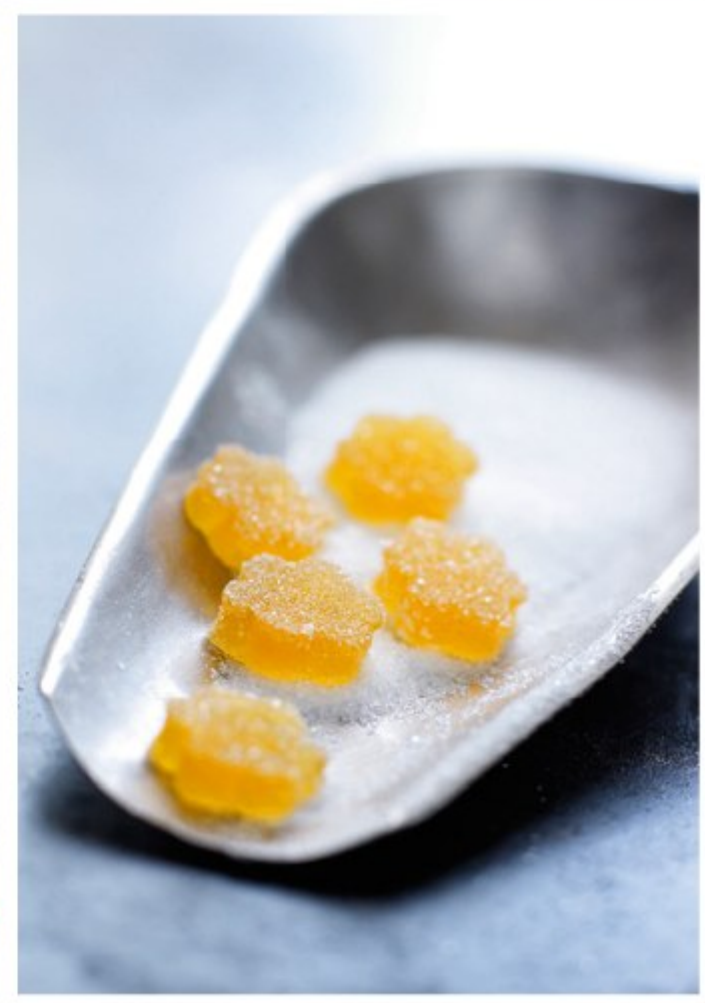
On reproche souvent aux jeunes chefs d'être scolaires, de trop visiblement chercher la bonne note dans les guides. Est-ce le résultat d'un apprentissage sévère, qui laisse peu de place à l'expression ? Les disciples de l'ESCF sont de jeunes adultes passionnés, qui ont au moins leur bac et nourrissent le projet d'ouvrir un restaurant. On leur suppose une certaine maturité, à l'image d'anciens élèves comme Adeline Grattard (Yam'tcha) ou William Ledeuil (Ze Kitchen Galerie, KGB), lesquels sont parvenus à une justesse, un équilibre très vite après l'école, sans passer des années à se débarrasser des poses et des contenances dont un cuisinier se cuirasse comme un oignon. «Il se trouve que nous leur donnons les moyens de créer, quitte à ce qu'ils se plantent, poursuit notre directeur, alors qu'en restaurant, personne n'a droit à l'erreur. Cela dit, avant de commencer à créer, il est important de maîtriser les fondamentaux, la grande tradition et un socle de compétences techniques inculqués durant la première année de prépa intégrée.» On persiste même à enseigner aux futurs chefs de salle le «grand service à la française», ce trésor national gentiment suranné avec service au guéridon, coupes et flambages, ayant encore part au standing de nombreux établissements gastronomiques.

Notre rôle est d'être en avance sur la curiosité de nos élèves

«**En tant que pédagogues, ce n'est pas notre rôle de prendre parti pour une chapelle en particulier. Je trouve par exemple que la cuisine moléculaire introduit du spectacle en salle, comme il en existait autrefois.** Les serveurs ont des animations à faire avec une cloche, une fumée à base d'huile essentielle, une histoire à raconter. Nous nous devons de réfléchir à ce qui se développe comme gammes de vaisselle, comme design culinaire, car le boulot d'un restaurateur est aussi d'assembler des mets, des contenants et des lumières, des étoffes et des textures. Notre rôle est d'être en avance sur la curiosité de nos élèves.»

L'univers de la brigade, ça ne doit pas être évident pour de jeunes diplômés, qui découvrent le confinement dans une chaleur de plomb. Imaginez quelqu'un qui sort de quatre années de fac, habitué à développer son jugement et auquel on ne permet d'ouvrir la bouche que pour dire «Oui chef !».

«Certes, l'esprit critique a plus que sa place en cuisine, mais pas durant le •••



http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

PERENE
et le pôle cuisson

COMMUNIQUÉ

UNE CUISINE MIJOTÉE POUR LES CHEFS !

Parce qu'ils partagent la même quête de créativité vouée au plaisir des sens et à la convivialité, Perene a été choisi pour l'aménagement des quatre cuisines-ateliers de l'école de cuisine Alain Ducasse. Facile de se prendre pour un grand chef dans un environnement de cette qualité !

Espace de vie où l'on aime se retrouver pour partager émotions gourmandes et moments de plaisir, la cuisine se veut résolument fonctionnelle et élégante. En mélangeant harmonieusement formes, matières, couleurs et équipements performants, chacune des cuisines de l'école a été pensée comme une pièce à vivre, invitant les cuisiniers amateurs à une balade gourmande dans un univers dédié à la transmission du savoir et à l'expérience sensorielle. Romain Corbière, le « Chef des chefs » de l'école de cuisine Alain Ducasse décrypte pour nous les secrets d'un espace de cuisson réussi.

EXPERT CULINAIRE OU AMATEUR AVISÉ

« Plus qu'une cuisine, c'est un concept de vie que vous mettez en scène, explique-t-il. Pour concevoir votre espace cuisson, vous devez avant tout faire le point sur votre mode de vie et vos véritables exigences. Vous n'aurez pas les mêmes besoins si votre famille compte plusieurs enfants ou si elle est peu nombreuse. De la même façon, le choix de vos appareils de cuisson sera différent si vous cuisinez en expert culinaire ou plus simplement en amateur avisé. »

JOUER AUX DOMINOS

« Si dans nos restaurants, nous disposons de volumineux pianos avec différents modes de cuisson, l'amateur est souvent perplexe devant les possibilités qui s'offrent a lui. En fonction de la disposition de votre cuisine, Il existe plusieurs façons de se mettre au fourneaux. Si vous optez pour un îlot central –l'idéal– vous pouvez y intégrer un ensemble de dominos de cuisson de petite taille, adaptés à vos habitudes alimentaires : table de cuisson à gaz ou induction, gril, friture et même wok ou plancha. Les fours traditionnels, micro-ondes et vapeur, sont intégrés dans un élément mural de cuisson tout en hauteur. »

LES DIFFÉRENTS MODES DE CUISSON

« Sachez également que du mode de cuisson dépend non seulement la saveur de l'aliment mais également sa valeur nutritive. Ainsi, sautés, grillés, à la vapeur ou bouillis, les concentrations en vitamines et minéraux varient en fonction de la température et du temps de mijotage. La cuisine est une alchimie subtile et infinie, un univers exaltant et révélateur de talent ! »

/perene

Liste des agenceurs Perene sur www.perene.com

© Lagardère Publicité Solutions Créatives Presse

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

••• service. Cela évite le choc culturel lorsqu'on débarque derrière les fourneaux.» Ainsi, les élèves proposent des recettes, écrivent des fiches techniques qu'ils testent avec leurs enseignants, car ils les prépareront pour les clients d'un restaurant d'application qui n'a rien de virtuel : entre 60 à 80 couverts deux fois par semaine, un peu comme dans ces écoles de coiffure où l'on vient spontanément servir de travaux pratiques pour une coupe à prix coûtant. Ici, le menu revient à environ 28€. On travaille donc sans filet.

«L'objectif du programme est de créer des entrepreneurs capables de faire du

marketing, de la gestion, du management, de négocier avec un banquier et réclamer des aides institutionnelles, bref tout ce qui a trait à la création d'entreprise. Une assiette a un coût, il faut la vendre au juste prix, en fonction d'une géographie, sinon elle ne tiendra pas la route. Bien des chefs s'y sont cassé le nez.» Au fond, ce métier se professionnalise, un peu comme l'alchimie est un jour passée à la chimie.

Ecole de cuisine Ferrandi :
28, rue de l'Abbé Grégoire
75006 Paris
Tél. 01 49 54 28 00
Site web : egf.ccip.fr

L'objectif est de créer des entrepreneurs...

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Les 10 crus Beaujolais

Dix fortes personnalités qui méritent le détour…

BROUILLY

CHÉNAS

CHIROUBLES

CÔTE-DE-BROUILLY

FLEURIE

JULIÉNAS

MORGON

MOULIN À VENT

RÉGNIÉ

SAINT-AMOUR

www.amqconseil.com - photo : d. grilat - fotolia

BEAUJOLAIS
WWW.BEAUJOLAIS.COM

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

LES INVENTIONS DU PÂTISSIER FELDER

Ancien chef pâtissier du Crillon, auteur de plusieurs recueils de recettes chez Minerva, Christophe Felder est aussi un as des cours de cuisine. Bonne pâte, il se met à table pour nous faire découvrir les crèmes de la pâtisserie.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

FAR BRETON AUX PRUNEAUX

(pour 2 moules soit 8 pers.)

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn
Cuisson : 25 à 30 mn

240 g de farine
200 g de sucre semoule
8 œufs frais
1 l de lait frais entier
2 c. à soupe de rhum brun vieux
400 g de pruneaux dénoyautés
30 g de beurre demi-sel
2 moules de 24 cm x 28 cm

Préchauffez le four sur th. 7/210°.
• Versez la farine et le sucre dans un saladier et mélangez l'ensemble avec un fouet **(1)**. • Ajoutez 3 œufs entiers, fouettez vivement pour obtenir un mélange homogène, puis ajoutez 2 œufs et mélangez encore. Incorporez les 3 derniers œufs, mélangez de nouveau énergiquement **(2** et **3)**. • Versez le lait petit à petit et mélangez **(4)**. •••

1

2

3

« En mélangeant au fouet, on a moins de risques d'avoir des grumeaux. »

4

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

5 6

7

••• puis le rhum tout en continuant à fouetter. • Beurrez les deux moules à manqué **(5)** et répartissez les pruneaux dans les moules **(6)**. Versez la pâte par-dessus avec une louche pour éviter aux pruneaux de remonter à la surface **(7)**. • Faites cuire 25 à 30 mn, le far doit être bien doré sur tout le pourtour. • A la sortie du four, badigeonnez le far avec le beurre demi-sel **(8)** et laissez-le légèrement tiédir avant de le déguster.

à table + **Ce far est aussi délicieux si vous remplacez les pruneaux par des abricots secs ou des griottes surgelées, en proportions égales.**

> Choisissez des pruneaux d'Agen bien moelleux. La réussite du far dépend aussi de leur qualité.

> Dégustez-le tiède avec un cidre demi-sec ou un jus de pomme bien frais.

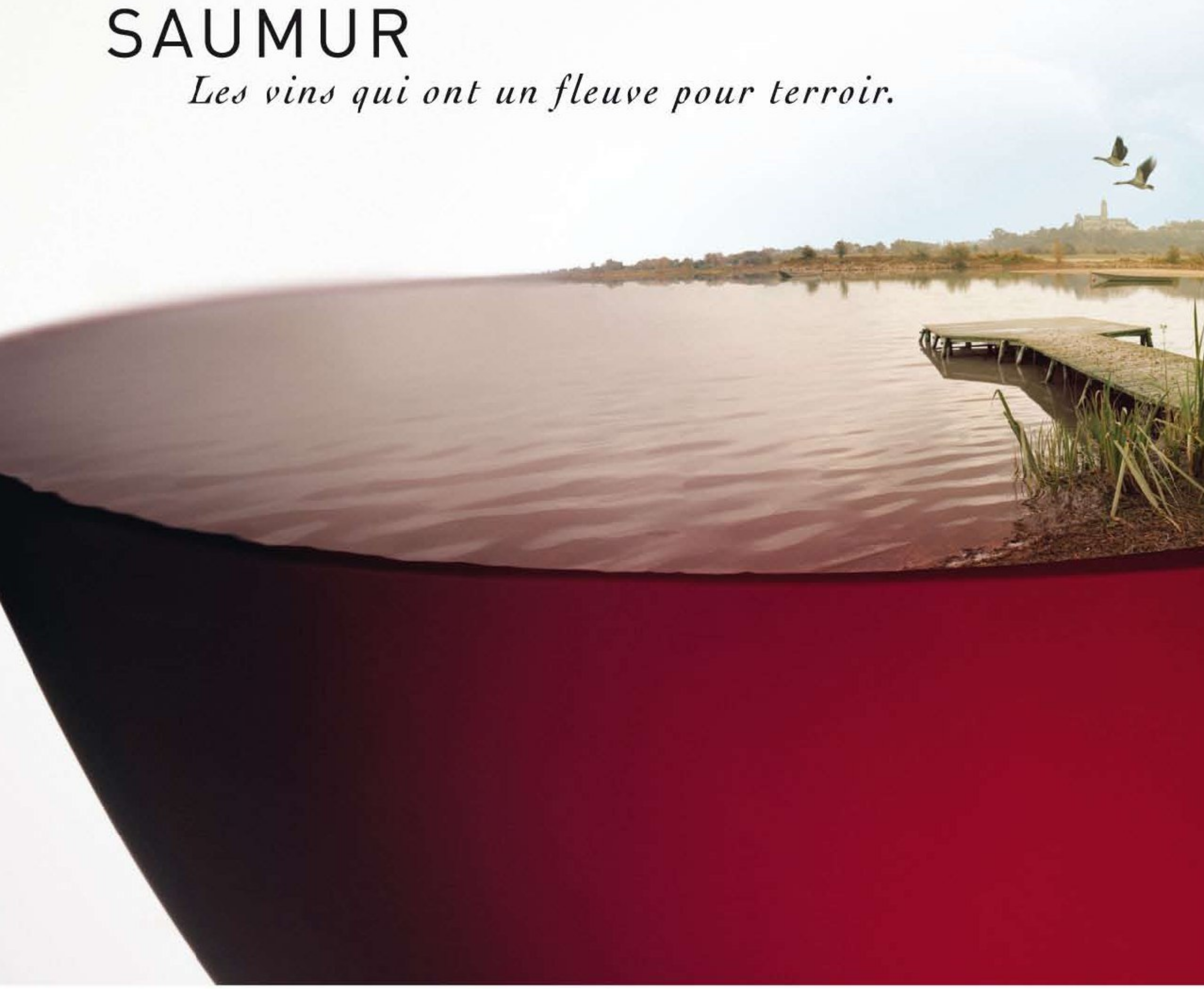
8

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
A consommer avec modération.

« La magnifique recette de la grand-mère de mon ami d'enfance, Eric, quand nous passions l'été chez elle, enfin quand on s'incrustait à Cannes... »

Prochaine leçon filmée avec Christophe Felder :
SURPRISE DE NOËL

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125



Une robe rubis et de délicates saveurs fruitées, découvrez ces **GRANDS ROUGES DE LOIRE :**

ANJOU
SAUMUR
TOURAINE

vinsdeloire.fr

BEING

vins de loire

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

RECETTE GAGNANTE

Cuisinart®

C'EST VOUS LE CHEF !

AVEC LA NOUVELLE COLLECTION CUISINART ÉLITE

Cuisinart et Elle à Table *s'associent pour vous faire gagner l'un de ces trois préparateurs culinaires de dernière génération. Paul Bocuse, Philippe Lusseau et Sandrine Giacobetti ont sélectionné une recette parmi les nombreuses propositions reçues dans la catégorie «Pains et brioches». Philippe Lusseau la réalise pour vous à l'aide du Robot Multifonctions Cuisinart Elite.*

Lagardère publicité

Collection Cuisinart Elite - Liste des points de vente sur www.cuisinart.fr - Hotline consommateurs : 00 800 2011 2014

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Studio N+1, Isabelle Dorpe

Notre gagnante :

Mme Gabriela MAYA, du Tarn-et-Garonne.

PAIN AUX FIGUES ET OIGNONS CARAMÉLISÉS

Pour 6 personnes - Catégorie : pains avec robot multifonctions
Préparation : 30 minutes - Repos : 2 heures - Cuisson : 30 minutes

2 œufs - 20 cl de lait - 600 g de farine - 200 g de beurre ramolli - 30 g de sucre - 10 g de sel - 30 g de levure de boulanger fraîche
Pour la garniture : 1 oignon rouge - 1 c. à soupe de sucre roux - 50 g de beurre - 5 figues séchées - 1 jaune d'œuf - 4 cl d'eau

1 Emincer l'oignon finement à l'aide du robot. 2 Faire dorer les 50 g de beurre dans une poêle. Ajouter les oignons et le sucre roux. Caraméliser les oignons et réserver. 3 Verser dans le bol du robot la farine, le lait, les œufs, le beurre ramolli, le sucre et la levure de boulanger. Pétrir pour obtenir une pâte compacte et souple. Ajouter les oignons caramélisés et les figues hachées en fin de préparation. 4 Placer la pâte dans un récipient et couvrir avec du film alimentaire. Laisser la pâte lever une heure jusqu'à ce qu'elle double de volume, puis diviser la pâte en 20 morceaux de 50 g. 5 Former des boules et laisser fermenter sur une plaque de cuisson encore une heure. Préchauffer le four à 220° C. 6 A l'aide d'un pinceau, dorer les petits pains avec le mélange du jaune d'œuf et de l'eau. Cuire 20 minutes pour obtenir des petits pains dorés et moelleux. Laisser tiédir sur une grille. Idéal avec du foie gras.

astuce ELLE à table

Vous pouvez congeler vos petits pains crus et les sortir au fur et à mesure de vos envies. Ils sont aussi délicieux avec une mozzarella au lait de bufflonne ou un chèvre frais assorti de quelques figues fraîches pour rester dans la note.

Philippe Lusseau, *conseiller culinaire Cuisinart,* ***a réalisé la recette gagnante à l'aide du robot multifonctions de la nouvelle collection Cuisinart Elite. Il nous donne quelques conseils :***

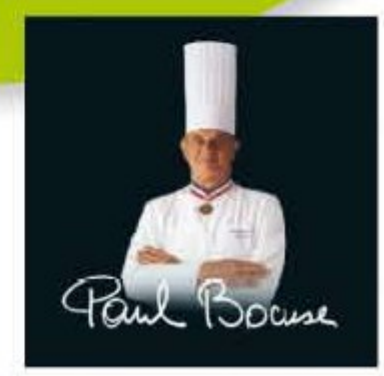
« Cette recette est délicate à réaliser. Attention à ne pas mélanger le sel et le sucre avec la levure lorsque vous versez les ingrédients dans le bol du robot. En effet, les propriétés de la levure sont diminuées à leur contact. Pour la version petit déjeuner, remplacer l'oignon et la figue par une râpée de zestes d'orange et de citron vert et 100 g d'oranges confites coupées en petits dés. La touche Spécial pétrissage permet d'obtenir une pâte parfaite pour façonner vos petits pains maison. »

LE ROBOT MULTIFONCTIONS CUISINART ÉLITE

Séries FP12, FP14, FP16

- **Robot haute performance** avec un moteur à induction nouvelle génération qui adapte sa vitesse à toutes vos préparations.
- **Touche Spéciale Pétrissage** pour réussir tous types de pâtes.
- **3 bols** de taille différente*.
- **Système bloc-lame** pour une manipulation en toute sécurité.
- **Couvercle avec joint étanche** (le bol peut être rempli au maximum sans déborder).
- **Lame et disque en acier haute précision** pour une coupe parfaite et durable.
- **Disque spécial pour émincer** réglable (de 1 à 6 mm).
- **Garantie 3 ans. Moteur garanti 20 ans.**
- **Livre de recettes :** « Les Recettes essentielles ».

* FP14 et FP16



RENDEZ-VOUS SUR LE SITE **CUISINART.FR** POUR CONSULTER LA VIDÉO DU ROBOT MULTIFONCTIONS

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

EN CUISINE...

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

> **Les prunes** PAGE 56
Toutes dénouyautées

> **Des menus dans un seul plat** PAGE 62
La rentrée sans stress

> **La recette de base** PAGE 72
... pour réaliser six crumbles sucrés ou salés

> Cuisine du placard PAGE 78
Sélection naturelle

photo **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré**

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

DE LA BRUNE À LA BLONDE

Pas besoin d'épouser un choix au détriment de l'autre. En automne, toutes les prunes s'offrent à vous.

photos **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré** - texte **Claude Malbec**

Rassurez-vous, on ne va pas secouer tous les pruniers de la terre pour décrire ce qu'il en tombe. À quoi bon recenser les onces, les pointes, les touches, les soupçons, les bémols qui nuancent chacun de leurs fruits? Il paraît qu'il en existe plus de deux mille variétés (dont 13 en France). Des prunes américaines, de Chine, du Japon, de Damas, des mignonnes, des impériales, et même des mirobolantes. Il y a les grandes, les petites, les rondes, les allongées, les charnues, les fripées. Contentez-vous de courtiser la brune et la blonde, ce sera déjà pas mal, ou la **quetsche** et la **mirabelle** en montrant de la galanterie envers les anciennes, le **pruneau** et la **reine-claude**. Ces quatre drupes bien françaises font étalage de leur pleine maturité jusqu'en octobre.

S'il semble que leurs origines soient asiatiques, on sait que les Romains de l'Antiquité savouraient déjà des prunes qu'ils faisaient sécher au soleil. Les ancêtres du pruneau d'Agen, en quelque sorte. Au cœur de l'été 1148, les Croisés, qui ne peuvent venir à bout des hauts murs de Damas, en reviennent bredouilles avec seulement quelques pieds de ce prunier dont les fruits les avaient régalés le temps d'un siège autrement infructueux. Le peuple de France dira encore longtemps qu'ils y étaient allés «pour des prunes». Mais il faudra attendre le règne de François Ier pour que soit sacré cet étrange fruit sucré par la bonne reine Claude de France, qui contribua tant à le populariser que son nom •••

Plat, Habitat.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Tarte aux prunes
fiche-recette

Assiette, Habitat. Couteau, Cutipol.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

PRUNES RÔTIES *(6 pers.)*

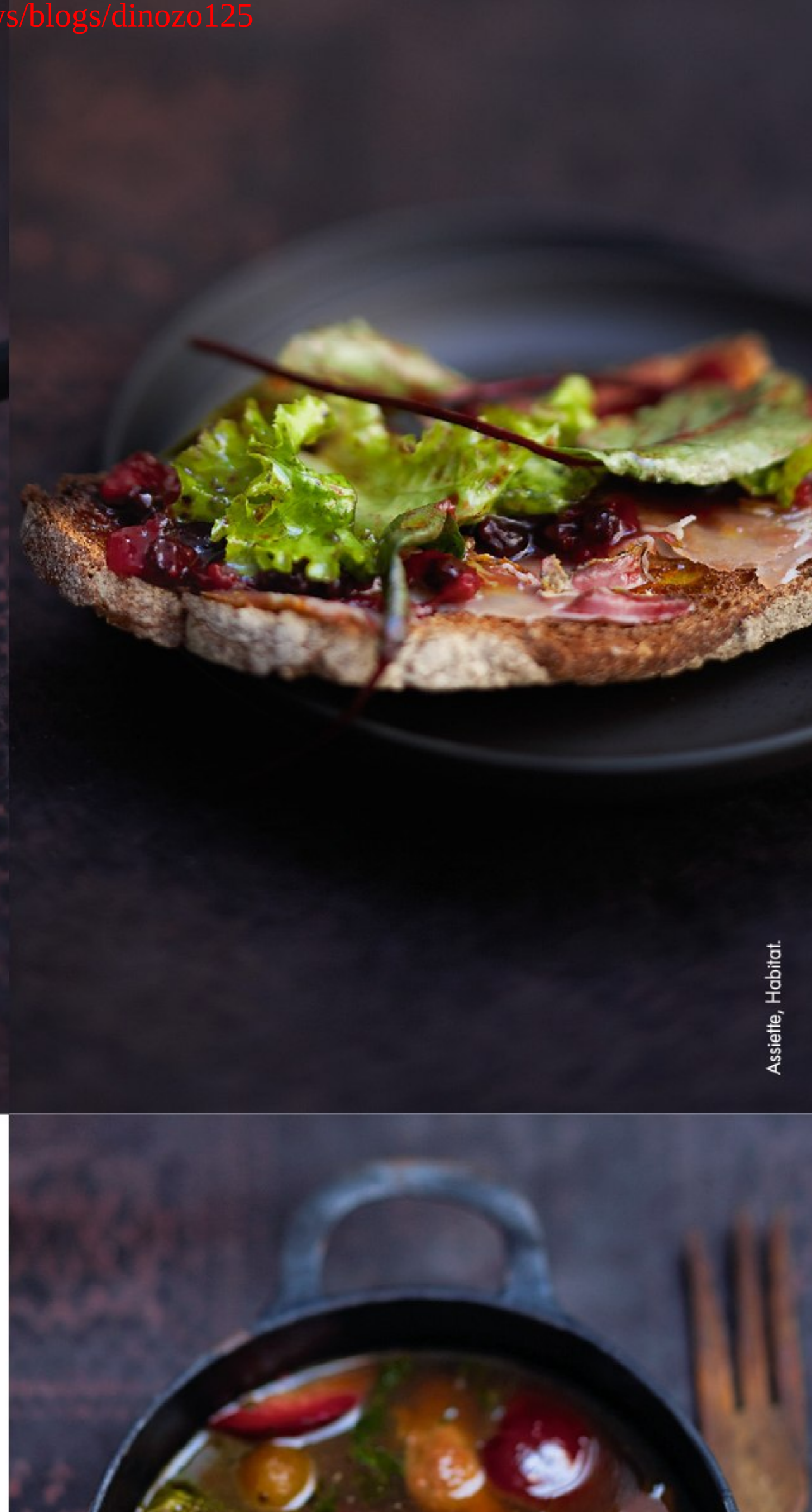
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn
Cuisson : 30 mn

12 prunes
6 c. à café de miel liquide
sucre de canne blond
vanille en poudre
1 bouquet de verveine citronnée (ou de mélisse ou de menthe)
40 g de beurre

Allumez le four sur th. 5-6/160° et tapissez la plaque de papier sulfurisé. • Lavez les prunes, coupez-les en deux, retirez les noyaux et posez-les sur la plaque, côté coupé vers le haut. • Nappez les fruits de miel, saupoudrez de sucre et de vanille, ajoutez le beurre coupé en petits morceaux et les feuilles de verveine chiffonnées. • Faites cuire pendant 30 mn environ, un peu plus si nécessaire, et servez tiède avec une boule de glace au yaourt, au lait d'amande ou à la vanille.

à table + **Choisissez des prunes mûres et juteuses pour cette recette.**

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125



Assiette, Habitat.

CHUTNEY DE PRUNES ET TARTINES DE LONZO, POUSSES DE SALADE *(6 pers.)*

Préparation : 5 + 5 mn / Cuisson : 20 mn
Entrée – Facile – Bon marché

Pour le chutney de prunes (pour 2 petits pots)
250 g de prunes - 1 oignon rouge - 1 gousse d'ail
40 g de sucre de canne roux
4 c. à soupe de vinaigre de cidre
20 g (1 c. à soupe) de raisins secs
1 c. à soupe d'huile d'olive

Pour les tartines
6 tranches de pain de campagne - huile d'olive
12 tranches de lonzo très fines
6 c. à soupe de chutney
poivre du moulin - jeunes pousses de salade

Lavez les prunes, ouvrez-les en deux, retirez les noyaux et coupez-les en morceaux. • Mettez-les dans une casserole avec l'oignon émincé, l'ail haché, le sucre, le vinaigre, les raisins secs, l'huile d'olive et faites cuire 20 mn sur feu moyen en remuant régulièrement. • Versez dans 2 pots que vous refermerez hermétiquement. • Faites griller les tranches de pain, versez quelques gouttes d'huile d'olive dessus, répartissez les tranches de lonzo, 6 c. à soupe de chutney de prunes et quelques feuilles de salade, poivrez et croquez.

à table + **Pour changer des cornichons et de la moutarde en accompagnement de viandes froides ou en assaisonnement pour une salade de tomates.**
> Vous pouvez ajouter des rondelles de tomates bien mûres.

Quasi de veau aux prunes
fiche-recette

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Verres, Muji.

Confitures de prunes
fiche-recette

La mirabelle

Cette petite prune dorée est un fruit de table dont la chair jaune orangé est riche de saveurs douces et particulièrement délicates. Elle est produite dans les Vosges et surtout en Lorraine, où les variétés dites de Metz et de Nancy bénéficient même d'une appellation protégée. Il faut dire que c'est un petit miracle, car la mirabelle ne se sent à l'aise qu'un seul mois pour mûrir, entre mi-août et mi-septembre. C'est donc le moment d'en profiter.

La quetsche

Grosse prune ovale, d'un bleu profond tirant sur le violet et d'une chair sucrée à la couleur jaune légèrement accentuée. C'est une prune tardive, produite en Alsace et en Lorraine jusqu'au mois d'octobre.

La reine-claude

Sa couleur verte tire parfois sur des reflets ambrés et sa chair est ferme et sucrée. Elle nous vient essentiellement du Tarn-et-Garonne (Midi-Pyrénées) et demeure la variété la plus cultivée en France. Ses pruniers donnent de gros fruits de bouche très savoureux. Plus avant en saison, les étals se garnissent jusqu'à fin octobre de reines-claudes de Bavay, qui ont été cueillies dans le Nord.

Et le pruneau

Issu de la prune d'Ente, une variété violette de forme allongée qui descend du prunier de Damas, le pruneau d'Agen est un cas à part. Car cette prune, si renommée qu'elle jouit d'une Indication d'Origine Protégée (IGP), est un fruit sec. La récolte intervient entre le 25 août et le 25 septembre: les drupes sont ramassées mûres avant d'être déshydratées au soleil ou au four une vingtaine d'heures, jusqu'à atteindre le taux d'humidité résiduelle de 21 à 22%, lequel garantit une bonne tenue de leurs qualités fruitières à température ambiante. Le gros de la production de pruneau se trouve dans les environs d'Agen, mais Agen est surtout le nom de la ville d'embarquement d'où les stocks de pruneaux appareillaient jadis vers Bordeaux et le reste du monde. Ils étaient célébrés pour leur saveur charnue et leur longue conservation.

••• devint celui du premier cultivar domestiqué dans le royaume. Encore de nos jours, cette reine-claude est la prune la plus appréciée des Français, loin devant les quetsches et les mirabelles.

> On cultive ces fruits surtout dans le Sud-Ouest et à moindre échelle dans une partie du Nord-Ouest, surtout en Alsace et en Lorraine. En règle générale, achetez-les moelleux et encore rebondis, lisses (sauf les pruneaux, bien sûr) et sans macules (en revanche, une fine pellicule diaphane et blanchâtre est preuve de santé et de maturité, encore qu'un tel indice ne soit pas systématique). Les prunes se conservent quelques jours au bas du réfrigérateur, voire congelées si elles ont été préalablement dénoyautées. Quant au pruneau, il peut patienter plusieurs mois dans un récipient imperméable.

> Ce dernier n'est pas le seul à simplifier le transit intestinal, puisqu'il partage cette propriété avec toutes ses cousines. Il possède également une bonne dose de vitamines (A, B, C, E) et, malgré un goût fort sucré, il affiche une très faible charge calorique. La prune est un fruit désaltérant, composé à 80% d'eau (à l'exception du pruneau), idéal pour les redoux d'automne.

> Sachez pour conclure qu'il existe de nouvelles variétés de prunes américano-japonaises introduites en France, telles les ruby crunch, les prime time ou les october sun. Identifiables à leur couleur rouge, elles sont à la fois plus croquantes et plus acides que des cultivars plus traditionnels, mais gardent leur belle couleur après cuisson. A vous de voir.

Vaisselle, Habitat.

Gâteaux chocolat-prunes
fiche-recette

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

SALADE AUX PRUNES, SAUCE AU MIEL *(6 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 5 mn

2 poignées de pousses de salade lavées
6 prunes - 1 gousse d'ail - 1 échalote
huile d'olive - 1 c. à café de miel
vinaigre balsamique
sel, poivre du moulin
1 pincée de piment de Cayenne
2 tranches de pain grillé
1 c. à café de moutarde forte

Lavez les prunes, coupez-les en 4, retirez les noyaux et faites-les revenir 5 minutes dans une poêle avec l'échalote et l'ail hachés, dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez le miel, du sel, du poivre, le piment puis 2 cuillères à soupe d'eau, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, retirez du feu et laissez tiédir. Mettez les prunes dans un saladier avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, la moutarde, le pain grillé émietté et la salade. Mélangez bien et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

à table + **Vous pouvez aussi servir ces prunes salées avec de la viande froide. Dans ce cas, faites-les cuire 5 minutes de plus.**

Saladier, Merci. Cuillère, Cutipol.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Des plats uniques (et remplaçables)

Les vacances se terminent, le travail reprend, on ne va tout de même pas en rajouter en s'imposant la préparation de menus complets. Solution, un maximum d'ingrédients dans une seule gamelle. Voici quelques plats uniques assortis de desserts pas méchants pour aborder la rentrée en douceur.

photos **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré**

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

LOTTE AU FOUR *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 45 mn

1 queue de lotte - 2 oignons
1 gousse d'ail - 1 branche de céleri
6 tomates - 6 pommes de terre
1 bouquet d'aneth ou de coriandre
poivre du moulin - safran - huile d'olive

Allumez le four th 6/180°. • Epluchez les oignons et l'ail, lavez les légumes. • Pelez les pommes de terre, coupez-les en rondelles épaisses et mettez-les dans un plat légèrement huilé. • Posez dessus les oignons émincés, la gousse d'ail hachée, le céleri découpé en rondelles, les tomates coupées en quartiers et la lotte en morceaux. Salez, poivrez, saupoudrez d'un peu de safran, d'aneth ou de coriandre ciselés et arrosez d'un filet d'huile d'olive. • Faites cuire dans le four pendant 45 mn environ.

à table + **Vous pouvez réaliser cette recette avec des poissons à chair ferme comme le cabillaud, le mérou ou encore le lieu. Vous pouvez retirer les pommes de terre et servir avec du riz à part.**

Plat, Montgolfier.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Serviette, Merci.

Osso buco
fiche-recette

Miel & Epices chez Miel et Une Tentations.

Tagine d'agneau
fiche-recette

Safran TPLP.

Paella

PAELLA *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché / Préparation : 30 mn / Cuisson : 1 h 15 mn

6 morceaux de poulet - 4 gousses d'ail - 6 brins de thym
2 brins de romarin - 2 pincées de safran TPLP
300 g de riz de Camargue - 12,5 cl de vin blanc - 1 piment
1 l de fumet de poisson ou de bouillon (reconstitué) - huile d'olive
3 pavés de mérou ou poisson blanc - 1 l de moules
300 g d'anneaux de calamars - 12 gambas crues (ou décongelées)
150 g de petits pois ou de fèves écossés - poivre du moulin
Pour la sauce tomate-poivron : 2 tomates pelées - 2 poivrons rouges
1 oignon - 2 gousses d'ail - 2 feuilles de laurier - huile d'olive

Préchauffez le four à th. 6/180°. • **Préparez la sauce :** faites revenir l'oignon et l'ail épluchés et hachés dans l'huile d'olive, 10 mn sur feu doux, salez. • Ajoutez les poivrons lavés et coupés en dés et faites cuire 15 mn. • Ajoutez ensuite les tomates pelées, épépinées et coupées en morceaux, et le laurier. Poursuivez la cuisson 15 mn. • **Préparez le poulet :** coupez les morceaux en deux et faites-les cuire dans un filet d'huile, du sel, du poivre et la moitié du thym dans le four pendant 25 mn. • **Préparez la paella :** faites chauffer 6 c. à soupe d'huile dans une grande poêle et faites revenir le reste du thym, le romarin, les 4 gousses d'ail hachées et le safran. • Salez, ajoutez le riz, remuez 1 mn jusqu'à ce que les grains soient translucides, ajoutez la sauce tomate-poivron, le piment, laissez mijoter 2 mn, puis versez le vin blanc et remuez jusqu'à ce qu'il soit évaporé. • Versez le fumet de poisson, portez à ébullition, ajoutez le poulet puis, 5 mn après, le poisson coupé en gros cubes et le calamar. Laissez cuire 10 mn environ. Mettez les gambas et, 5 mn après, les petits pois ou fèves puis couvrez pour que le riz finisse de gonfler. • Faites ouvrir les moules lavées et grattées dans une casserole avec un peu d'eau sur feu vif. Décoquillez-les sauf quelques-unes. • Filtrez l'eau de cuisson et gouttez-la ; si elle n'est pas trop salée, ajoutez-la au riz avec les moules. Servez aussitôt.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Moussaka
fiche-recette

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Chou farci
fiche-recette

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Assiettes, Merci. Fourchette, Caravane Emporium.

Lasagnes ricotta et basilic

LASAGNES RICOTTA BASILIC *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché / Prép. : 20 mn / Cuisson : 45 mn

2 paquets de lasagnes fraîches
2 poignées d'épinards frais
250 g de ricotta - 30 g de beurre
Pour la béchamel : un peu de beurre - 1 c. à soupe de farine
1/2 l de lait - muscade - poivre du moulin
Pour le pistou : 30 feuilles de basilic - 20 g de parmesan râpé
40 g de pignons - 2 gousses d'ail - huile d'olive

Lavez les épinards, égouttez-les, faites-les cuire avec un peu de beurre dans une poêle et hachez-les au couteau. • **Pour la béchamel :** faites fondre le beurre dans une casserole. Dès qu'il mousse ajoutez la farine, salez, poivrez, muscadez, puis versez le lait en mince filet en remuant avec un fouet pour éviter les grumeaux et laissez cuire sur feu très doux 5 mn. • **Pour le pistou :** mixez 20 feuilles de basilic avec le parmesan, les pignons, l'ail, un peu de sel et ajoutez environ 3 c. à soupe d'huile d'olive pour obtenir le pistou. • **Montage des lasagnes :** Mélangez la ricotta aux épinards, salez, poivrez. Ajoutez le pistou à la béchamel. Beurrez un plat rectangulaire, déposez une couche de lasagnes, un peu de béchamel, une couche d'épinards-ricotta, une couche de lasagnes, etc. jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par les lasagnes. • Nappez de béchamel, répartissez dessus les feuilles de basilic réservées et faites cuire au four pendant 30 mn.

à table + **Si vous ne trouvez pas de lasagnes fraîches, utilisez des lasagnes sèches, faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée en suivant les indications du paquet et égouttez-les sur un torchon.**

POULET AU YAOURT *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 1 h

1 poulet coupé en morceaux
(ou 6 morceaux de poulet)
1 oignon rouge - 2 gousses d'ail
1 poireau - 1 branche de céleri
1 boîte de pulpe de tomates (400 g)
1 c. à café de paprika
2 yaourts à la grecque - 1 citron jaune
huile d'olive - poivre du moulin

Faites revenir 1 gousse d'ail hachée, l'oignon ciselé, le poireau et le céleri en rondelles dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive puis ajoutez les morceaux de poulet et faites-les dorer. • Ajoutez le paprika, les tomates, du sel, du poivre, 1/2 verre d'eau, couvrez et laissez mijoter 50 mn. • Mélangez les yaourts avec la gousse d'ail restante hachée, le jus du citron, du sel, du poivre. Au dernier moment, ajoutez les yaourts dans la cocotte, mélangez et servez.

à table + **Vous pouvez aussi glisser la cocotte dans le four sur th. 5-6/160° pour 50 mn et ajouter un peu de piment pour corser le goût.**

Assiettes, Petit Pan.

Poulet au yaourt

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Et des desserts qui vont avec vos plats uniques

PASTILLA AU LAIT

Faites bouillir **50 cl de lait** avec **100 g de sucre de canne**, **1 c. à café de cannelle** et **1 c. à soupe de Maïzena** jusqu'à ce que le lait épaississe. • Retirez du feu, laissez refroidir et ajoutez **2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger**. • Superposez **6 feuilles de brick**, coupez-les en 4, puis recoupez chaque quart en 2 ou 3 parties. • Faites cuire les petits triangles obtenus, assemblés par 3 dans de l'**huile d'arachide**, et égouttez-les sur du papier absorbant. • Concassez grossièrement **150 g de fruits secs** (amandes - noisettes - pistaches - pignons). • Superposez les triangles de brick en intercalant les fruits secs, arrosez-les de crème et de **1 c. à café de miel**.

Assiette, Merci.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

PANNA COTTA

Faites chauffer **50 cl de crème liquide** avec **50 g de sucre**, **1 gousse de vanille** coupée en petits tronçons et **1/2 c. à café d'agar-agar en poudre** (magasins bio). • Laissez frémir 2 mn en remuant avec un fouet, puis retirez du feu. • Répartissez **6 c. à soupe de confiture de mûres, de framboises** ou autre dans 6 verres. • Versez doucement la crème dessus et laissez prendre au frais 1 h.

TARTE AUX FRUITS

Mélangez **250 g de farine** avec **125 g de beurre** et **40 g de sucre** jusqu'à ce que le mélange soit sableux, ajoutez **1 œuf entier** et **2 c. à soupe de lait** puis formez une boule de pâte. • Etalez-la sur un papier sulfurisé, saupoudrez-la de **poudre d'amande**, disposez des **fruits coupés en morceaux** dessus, saupoudrez de sucre et faites cuire dans le four préchauffé sur th. 6/180° pendant 30 à 40 mn.

BAKLAVA

Mixez grossièrement **150 g de noix**. • Badigeonnez de beurre fondu **6 feuilles de filo** pliées en 4. • Répartissez les noix au centre. Repliez les feuilles pour former un paquet. • Mettez-les dans un plat, arrosez-les de **beurre** fondu et faites-les cuire dans le four à th. 6/180° pendant 20 à 30 mn. • Arrosez-les de **4 c. à soupe de sirop de canne** mélangées à **4 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger**, parsemez de quelques **pistaches** hachées et laissez tiédir.

Panna cotta

Baklava

Coupelle, Asa.

Tarte aux fruits

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Tiramisu

Crème catalane

Soupe de fruits au vin rouge

TIRAMISU

Fouettez **2 jaunes d'œufs** avec **80 g de sucre**. Ajoutez **250 g de mascarpone**, **1 c. à soupe de rhum blanc** et **1 pincée de vanille** en mélangeant à petite vitesse avec le batteur. • Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter **1 blanc d'œuf** battu en neige. • Dans des ramequins, intercalez avec la crème des **biscuits cuillères** trempés 1 seconde dans du **café**. Poudrez d'un nuage de **cacao**.

CRÈME CATALANE

Faites bouillir **40 cl de crème liquide** et **10 cl de lait** avec **1/2 gousse de vanille** fendue en 2 et grattée, **1 bâton de cannelle**, une lanière de **zeste d'orange** et 1 lanière de **zeste de citron,** puis retirez du feu et laissez infuser 10 mn. • Fouettez **4 jaunes d'œufs** et **100 g de sucre**, ajoutez le mélange crème-lait en le passant au travers d'une passoire, reversez l'ensemble dans la casserole et faites cuire sur feu doux 10 mn. • Versez la crème dans des ramequins passés sous l'eau froide et faites cuire dans le four au bain-marie pendant 30 mn sur th. 5/150°. • Laissez refroidir, saupoudrez de **sucre de canne** et caramélisez au chalumeau. • Vous pouvez aussi faire un caramel avec **150 g de sucre** et **4 c. à soupe d'eau**, et le verser en fine couche sur les crèmes.

SOUPE DE FRUITS AU VIN ROUGE

Faites bouillir pendant 5 mn **40 cl de vin rouge léger** avec **50 g de sucre de canne**, **1 bâton de cannelle**, **1/2 gousse de vanille**, **1 étoile de badiane ou quelques graines d'anis**. • Ajoutez des **fruits lavés** (prunes, raisins, cerises...), des **feuilles de menthe**, portez à ébullition, retirez du feu et laissez refroidir.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

FRUITS ROUGES À LA BROUSSE

Fouettez **2 œufs** avec **80 g de sucre**, ajoutez **125 g de brousse de brebis**, **80 g de beurre** fondu, **100 g de farine**, **1 c. à café de levure chimique**, **1 pincée de vanille** et **125 g de fruits rouges**. Versez la pâte dans des ramequins et faites cuire dans le four à th. 6/180° pendant 20 à 30 mn. Saupoudrez de **sucre glace** et de **pistaches** hachées.

Moules, Habitat.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

UNE RECETTE DE BASE

photos Jérôme Bilic - réalisation Marie Leteuré

... pour réaliser cinq crumbles à partir de la même pâte

BASE CRUMBLE *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 30 mn

100 g de beurre - 100 g de farine
100 g d'amandes en poudre
100 g de sucre de canne blond

Mettez le beurre froid coupé en morceaux dans le récipient du robot avec la farine, les amandes en poudre et le sucre, puis mixez par à-coups jusqu'à ce que vous obteniez une pâte semblable à des gros grains de sable. • Répartissez des fruits coupés en morceaux dans un plat à four et saupoudrez la pâte à crumble par-dessus. Faites cuire 30 mn environ dans le four préchauffé sur th. 6/180°.

à table + **Vous pouvez aussi rouler cette pâte en forme de boudin, la mettre au frais 1 h, puis la râper avec une râpe à gros trous au-dessus des fruits. Cette version donne à la pâte une consistance plus épaisse.**
> Les amandes peuvent être remplacées par des noix, des noisettes, des noix de pécan, des pignons ou de la noix de coco.
> Vous pouvez ajouter des épices au moment de la confection de la pâte : vanille, cannelle, gingembre, quatre-épices...
> Les fruits peuvent être légèrement précuits avant d'être recouverts de pâte, mais ce n'est pas obligatoire.
> S'il vous reste un surplus de pâte, glissez-le dans un sachet et conservez-le dans le congélateur pour un autre crumble.

Bol robot, Cuisinart.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Crumble de fruits rouges
recette p. 76

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

version salée

Crumble poulet courgettes

Crumble de poires aux fruits secs

Crumble bananes mangue

Crumble pommes romarin

recettes p. 76

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

CRUMBLE ANANAS VANILLE *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 50 mn

La base crumble avec des noix de pécan à la place des amandes + 1 c. à soupe de cannelle + 1 c. à soupe de vanille en poudre
1 ananas - le jus de 1 citron vert
1 c. à soupe de sucre - 1 gousse de vanille
1 noix de beurre + un peu

Pelez l'ananas, coupez la chair en dés et faites-la cuire dans une poêle avec le beurre, les graines de gousse de vanille, le jus de citron, 1/2 verre d'eau et le sucre pendant 10 mn. • Allumez le four sur th. 6/180°. • Beurrez un moule, répartissez l'ananas dedans. Recouvrez de pâte et faites cuire dans le four pendant 30 à 40 mn. Servez tiède.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

CRUMBLE DE FRUITS ROUGES *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 10 mn / Cuisson : 20 mn

La base crumble **+ 1 c. à café de cannelle + 1 c. à café de vanille en poudre - 400 g de fruits rouges (framboises, fraises, myrtilles, groseilles, cassis) - 1 noisette de beurre - 6 c. à café de sucre de canne blond - 6 c. à café de crème fraîche**

Allumez le four sur th. 6/180° et beurrez 6 ramequins. • Lavez rapidement les fruits, équeutez-les et égrappez-les si nécessaire. • Répartissez les fruits dans les ramequins, saupoudrez 1 c. à café de sucre et versez 1 c. à café de crème fraîche dans chacun d'eux puis couvrez de pâte à crumble. Faites cuire environ 20 mn. Si vous faites un crumble dans un grand plat, comptez 30 à 40 mn de cuisson. Servez tiède.

CRUMBLE POULET COURGETTES *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché / Préparation : 10 mn / Cuisson : 50 mn

La base crumble **avec des flocons d'avoine à la place des amandes et du parmesan à la place du sucre (c'est-à-dire 100 g de beurre - 100 g de farine - 100 g de flocons avoine - 100 g de parmesan) - 3 courgettes - 2 morceaux de poulet cuits - poivre du moulin - huile d'olive - 1 noisette de beurre**

Allumez le four sur th. 6/180° et beurrez un moule. • Coupez les extrémités des courgettes, lavez-les, pelez-les en laissant un peu de vert, faites-les cuire 5 mn dans de l'eau bouillante salée et égouttez-les. • Coupez le poulet en petits morceaux, mélangez-le aux courgettes et mettez le tout dans le plat. Salez, poivrez, ajoutez un filet d'huile d'olive et recouvrez de pâte. Faites cuire 45 mn environ. Servez chaud.

CRUMBLE DE POIRES AUX FRUITS SECS *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 10 mn / Cuisson : 40 mn

La base crumble **avec des noisettes à la place des amandes - 4 poires - 12 abricots secs - 6 figues sèches - 3 pruneaux - 30 g de raisins secs - 1 c. à café de miel - eau de fleur d'oranger - 1 noisette de beurre**

Allumez le four sur th. 6/180°. • Beurrez un moule ou des ramequins. Pelez les poires en recueillant le jus, enlevez le cœur et coupez-le en fines lamelles. • Choisissez des fruits secs moelleux (pas trop secs) et coupez-les en morceaux. • Répartissez les fruits dans les ramequins, ajoutez 1 c. à café de miel et quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger dans chacun d'eux, couvrez de pâte et faites cuire 40 mn. Servez tiède.

CRUMBLE BANANES MANGUE *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 10 mn / Cuisson : 40 mn

La base crumble **avec de la noix de coco râpée à la place des amandes - 4 bananes - 1 mangue - 1 citron vert - 2 c. à soupe de rhum Trois Rivières - 1 noisette de beurre - 1 c. à soupe de sucre de canne blond**

Allumez le four sur th. 6/180°. • Beurrez un moule et saupoudrez-le de sucre. • Coupez les bananes en rondelles et la mangue en cubes, déposez les fruits dans le moule. Ajoutez un peu de zeste de citron râpé et le jus du citron, le rhum, puis recouvrez avec la pâte et faites cuire 40 mn. • Servez tiède ou chaud avec une boule de glace coco.

CRUMBLE POMMES ROMARIN *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 10 mn / Cuisson : 50 mn

La base crumble **- 30 g d'amandes effilées - 6 pommes - 2 brins de romarin - 1 noix de beurre + un peu 1 c. à soupe de sucre de canne**

Pelez les pommes, coupez-les en cubes et faites-les revenir sur feu doux dans une poêle avec le beurre, le sucre, le romarin ciselé pendant 5 mn, ajoutez 1/4 de verre d'eau et continuez la cuisson 5 mn. • Allumez le four sur th. 6/180° et beurrez un moule ou des ramequins. • Répartissez les pommes dans le ou les moules, couvrez de pâte, parsemez avec les amandes effilées et ajoutez un peu de romarin ciselé par-dessus. • Faites cuire dans le four pendant 30 à 40 mn. • Servez chaud ou tiède avec de la crème anglaise.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

MMMMH ! DANS DEUX MINUTES, J'AI RENDEZ-VOUS AVEC UNE DÉLICIEUSE PURÉE DE LÉGUMES !

La vraie purée, vous adorez la dévorer, mais vous n'avez pas toujours le temps de la cuisiner. Alors offrez-vous la douceur et la générosité des recettes Créaline. Du pur plaisir, sans additif ni conservateur… en seulement 2 minutes !

De beaux légumes vigoureux et colorés qui respirent bon la nature, cuits à la vapeur et tout en douceur. Des purées savoureuses et onctueuses, avec une texture généreuse « comme à la maison ». Voilà qui donne immédiatement envie de passer à table…
Alors rendez-vous au rayon frais, avec la gourmandise, la convivialité et la variété de la gamme Créaline.

Papillonnez sans modération entre les purées classiques, disponibles en plusieurs saveurs colorées (pommes de terre, carottes, pois cassés…), les écrasés de légumes, croquants et fondants à la fois, et les recettes surprenantes et délicieuses (purée d'aubergines coulis de tomates, purée de pommes de terre éclats de tomates séchées…).

Simples et pratiques, réchauffez-les en seulement quelques minutes, à la maison ou au bureau. Et puis dégustez-les nature ou rapidement customisées (idées recettes à retrouver sur www.crealine.fr).

VITE, UNE RECETTE !

WRAP DE LÉGUMES AU POULET

POUR 1 PERSONNE – 5 MINUTES DE PRÉPARATION
5 MINUTES DE CUISSON

- 1 BARQUETTE DE PURÉE CRÉALINE (CAROTTES OU BROCOLIS)
- 150 G DE BLANCS DE POULET CUITS ET ÉMINCÉS (OU DE RÔTI DE DINDE)
- 2 CUILLERÉES À SOUPE DE MOUTARDE À L'ANCIENNE
- 2 GALETTES DE BLÉ OU DE MAÏS

RÉCHAUFFEZ LA PURÉE, PUIS LES BLANCS DE POULET, PUIS LES GALETTES DE BLÉ AU MICRO-ONDES.

TARTINEZ LES GALETTES DE MOUTARDE, NAPPEZ-LES DE PURÉE, GARNISSEZ-LES DE BLANCS DE POULET, PUIS ENROULEZ-LES SUR ELLES-MÊMES (FERMEZ-LES AU BESOIN AVEC UNE MINI PIQUE EN BOIS), ET DÉGUSTEZ-LES SANS ATTENDRE.

0,50 € de réduction immédiate
sur l'achat d'une Purée Créaline

Offre à valoir sur l'achat d'une Purée Créaline. Sur remise de ce coupon en caisse, votre magasin vous appliquera la réduction annoncée. Il ne sera accepté qu'un seul bon de réduction par achat. L'utilisation de ce bon pour tout autre achat que celui indiqué donnera lieu à des poursuites. Offre non cumulable avec un autre bon de réduction valable sur les mêmes produits. Reproduction interdite. Offre valable jusqu'au 30/09/2010 en France Métropolitaine. SA Créaline - RCS Coutances 363 679 677.

9 951449 910508

Créaline
www.crealine.fr

GULFSTREAM COMMUNICATION - CRÉDITS PHOTOS : PHILIPPE VOLCKEN, A POINT STUDIO RENNES

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

LA CUISINE DU PLACARD

Ouvrez le congélateur, fouillez dans le réfrigérateur, videz les placards, vous trouverez bien de quoi cuisiner au naturel.

photos **Edouard Sicot**
réalisation **Natacha Arnoult**
assistée de **Valentina Pilia**

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Pâtes complètes

Spaghettis à la truite fumée
Risotto de coquillettes complètes
fiche-recette

Boîte noire et boîte blanche, Muji.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

CRÈME BRÛLÉE AUX AMANDES *(4 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 10-15 mn

Préchauffez le four sur th. 5/150°. • Portez 35 cl de **crème liquide** et 15 cl de **lait entier** à frémissements. • Retirez du feu, ajoutez 1 poignée d'**amandes entières** et mixez au blender pendant 3 mn. • Laissez reposer quelques minutes, puis passez au chinois fin. • Fouettez 4 **jaunes d'œufs** bio avec 100 g de **cassonade** ou de **sucre brut**. • Versez le lait en mélangeant, puis répartissez la préparation dans 4 ramequins. • Faites cuire au bain-marie pendant 10-15mn dans le four. Les crèmes doivent être tremblotantes. • Laissez refroidir à température ambiante, puis placez au réfrigérateur pendant 6 h minimum. • Au moment de servir, saupoudrez de cassonade et faites caraméliser.

à table + **Utilisez du lait d'amande, en vente dans les magasins bio ou dans les rayons diététiques des grandes surfaces.**

CRÈME CHOCOLAT-CITRON *(4 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 10-15 mn / Réfrigération : 6 h

Préchauffez le four sur th. 5/150°. • Portez 35 cl de **crème liquide** et 15 cl de **lait** à ébullition, puis versez sur 180 g de **chocolat au citron** et lissez le mélange. • Fouettez 4 **jaunes d'œufs** bio avec 50 g de **cassonade**, puis versez le mélange lait-crème-chocolat. • Répartissez la préparation dans 4 ramequins et faites cuire au bain-marie pendant 10-15mn dans le four. • Laissez refroidir à température ambiante, puis placez au réfrigérateur pendant 6 h minimum.

CRÈME DE BLÉ ET COMPOTE DE POMMES *(4 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 10 mn

Versez 40 g de **semoule de blé fine** et 60 cl de **lait** dans une casserole avec les graines d'une **gousse de vanille**. • Faites cuire sur feu moyen pendant 10 mn, sans cesser de mélanger. La préparation doit être onctueuse. • Servez avec une compote de pommes au miel.

COMPOTE D'ABRICOTS SECS AU QUINOA *(4 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 40 mn

Coupez 350 g d'**abricots secs** (sans conservateurs) en petits morceaux et placez-les dans une casserole avec 50 cl de **jus de pomme** et les graines d'une **gousse de vanille** fendue et grattée. Faites cuire 30 mn sur feu doux. • Faites cuire 75 g de **quinoa** dans 3 fois son volume d'eau pendant 8 mn, puis égouttez et versez sur les abricots. • Poursuivez la cuisson 2 mn environ jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

PORRIDGE AUX POMMES SÉCHÉES *(4 pers.)*

Préparation : 5 mn / Cuisson : 5 mn

Mettez 100 g de flocons d'avoine et 75 cl de lait entier dans une casserole et faites cuire 5 mn en remuant jusqu'à obtenir un mélange onctueux et épais. • Servez avec des pommes séchées et un peu de sucre brut.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Galettes de maïs

Petits plats express

Tartelettes aux champignons

Boîte colorée, Rice.

GALETTES DE MAÏS *(4 pers. ou 12 petits pancakes)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 15 mn

Tamisez ensemble 125 g de **farine** et 1/2 sachet de **levure**. • Fouettez 1 **œuf** avec 12 cl de **lait** et 1 c. à soupe d'**huile neutre**. • Versez cette préparation sur la farine et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. • Ajoutez 1 boite de 285 g de **maïs** égoutté. Salez et poivrez. • Faites chauffer 1 noix de **beurre** dans une poêle antiadhésive et faites cuire les galettes 3-4 mn. • Retournez et poursuivez la cuisson 1 mn. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. • Servez avec une **mayonnaise maison au piment** et **au citron**, et une salade avocats-roquette.

TARTELETTES AUX CHAMPIGNONS *(4 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 20 mn environ

Préchauffez le four sur th. 7/210°. • Découpez 4 disques dans une **pâte feuilletée** ou **brisée** et foncez 4 moules à tartelettes. Mettez au frais. • Faites revenir 1 **petit oignon** émincé dans 1 c. à soupe d'**huile d'olive** pendant 2 mn, ajoutez 450 g de **champignons mélangés surgelés** et faites cuire 5 mn. Salez et poivrez. • Fouettez 1 **œuf** entier avec 12 cl de **crème**, salez, poivrez et ajoutez 1 pincée de **noix muscade**. • Répartissez les champignons sur les fonds de tartelettes et versez la crème. • Faites cuire dans le four pendant 15 mn. • Décorez avec de la ciboulette ciselée et servez avec une salade pommes, noix et trévise.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

> Gérard Margeon (leçon n°1) PAGE 90
Tout ce que vous voulez savoir sur le vin

> Chef de rayon PAGE 98
Frédéric Anton au supermarché

> Dix vins... PAGE 104
De Crozes-Hermitage

> Pascal Elbé PAGE 106
Son premier film, ses bonnes bouteilles...

> Foire aux vins PAGE 111
Nos conseils pour s'y retrouver

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Gracobetti**

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Le règne végétal

Idées menus

Prêt d'avance

> Soupe au pistou, tuiles de grana padano
> Riz au lait
> Salade de fruits

Léger

> Salade de mâche au comté
> Mini-brochettes de volaille
> Flan de butternut à la pomme

Méditerranéen

> Samoussas aux légumes
> Salade d'épinards, figues et pignons
> Yaourt grec, compote de pêche

Tea time

> Scones à la courgette et aux raisins
> Poires au four à la cannelle
> Thé à la bergamote

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Bien sûr, les légumes sont essentiels au bien-être, alors pourquoi tant de réticence ? Votre inspiration est au régime carencé ? Voici quelques idées pour les cuisiner de l'entrée au dessert. En cette saison, il serait dommage de ne pas en profiter !

photos **Jean-Claude Amiel** - texte et recettes **Véronique Liégeois** - réalisation **Sandrine Giacobetti**

Bol, The Conran Shop. Torchon, Le Bon Marché Rive Gauche.

Soupe au pistou, tuiles de grana padano
fiche-recette

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Les légumes, vraiment indispensables ?

> On sait que les légumes sont de bonnes sources d'antioxydants et de fibres, d'où leur intérêt dans la prévention des cancers et des troubles du transit chez l'adulte. Mais seule une consommation régulière, tout au long de la vie, garantit cet effet protecteur : les bonnes habitudes se prennent donc dès l'enfance.

> Par ailleurs, l'effet rassasiant des légumes – qui se classent parmi les aliments les moins caloriques – est un régulateur naturel de l'appétit et un atout contre la prise de poids à long terme.

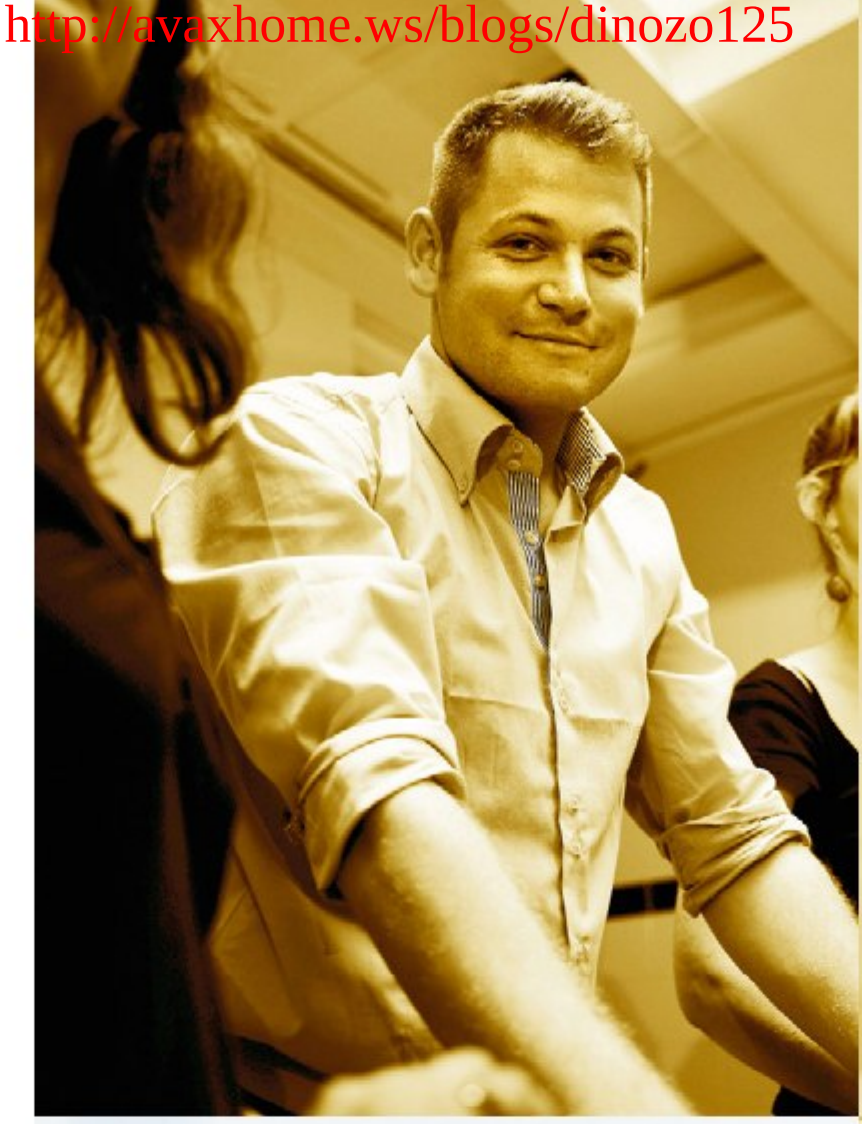
> Et pour être sûr que les légumes seront mangés avec plaisir et régulièrement, une seule solution : rendez-les gourmands ! Echangez donc le haricot vert vapeur contre un soufflé à la carotte et le brocoli nature contre un dessert au potiron...

En pratique, combien et comment

> Le conseil "Au moins 5 fruits et légumes par jour" s'applique à toute la famille. Il est donc conseillé d'intégrer 2 ou 3 portions de légumes dans les menus quotidiens (à compléter avec 2 ou 3 fruits).

> En terme de volume, un repère simple est celui du contenu de la main, qui évolue avec le développement de l'enfant : avec 2 ou 3 poignées de légumes par jour, vous couvrez les besoins de chacun des convives.

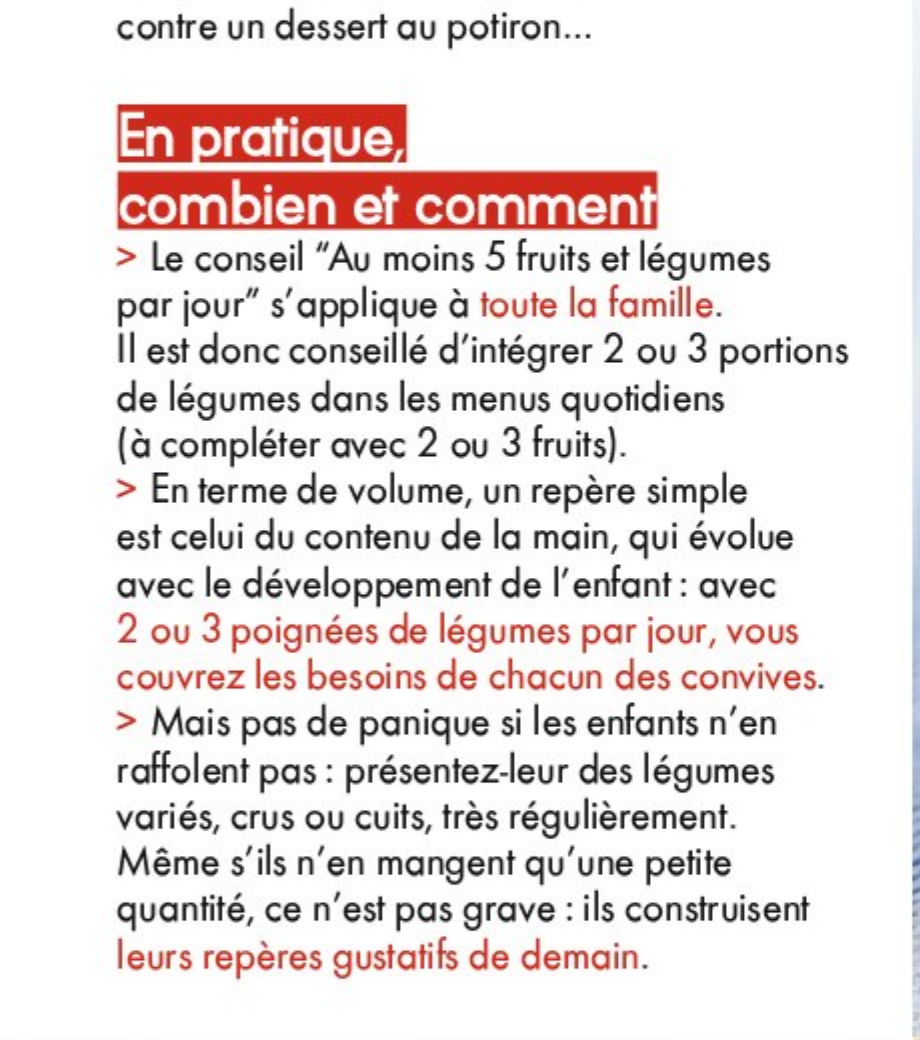
> Mais pas de panique si les enfants n'en raffolent pas : présentez-leur des légumes variés, crus ou cuits, très régulièrement. Même s'ils n'en mangent qu'une petite quantité, ce n'est pas grave : ils construisent leurs repères gustatifs de demain.



Pots de petits-suisses en porcelaine et torchon, Le Bon Marché Rive Gauche.

Soufflés de carottes à la Vache-qui-Rit
fiche-recette

Scones à la courgette et aux raisins
fiche-recette



Pots en verre, The Conran Shop. Torchon, Le Bon Marché Rive Gauche.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

SAMOUSSAS AUX PETITS LÉGUMES ET AU CHÈVRE

(4 pers.)Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 30 mn / Cuisson : 20 mn

8 feuilles de brick - 1 courgette
100 g de champignons de Paris - 100 g de chèvre frais
30 g de raisins secs - 30 g de cerneaux de noix
5 brins de persil plat - 1 pincée de muscade
1 c. à soupe d'huile d'olive - 1 c. à soupe de graines de pavot

• Lavez la courgette et les champignons. Eliminez leur pied sableux. Emincez la courgette et les champignons en mini-dés. • Hachez le persil et les noix. • Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez les dés de légumes. Faites cuire à feu moyen pendant 10 mn, en remuant, sans couvrir. Salez, poivrez, ajoutez 1 pincée de muscade, les raisins, le persil et les noix hachées. Mélangez et laissez tiédir. • Préchauffez le four à th. 6/180°. • Décollez délicatement 8 feuilles de brick de leur support en papier. • Séparez les légumes en 8 portions dans la sauteuse. Déposez une portion de légumes sur chaque feuille de brick et ajoutez un morceau de fromage de chèvre. • Repliez les feuilles en triangle, selon le mode d'emploi sur l'emballage. • Rangez les samoussas sur une plaque à pâtisserie et badigeonnez-les d'un peu d'huile. • Saupoudrez d'une pincée de graines de pavot et enfournez 6 à 8 mn, le temps que les samoussas soient dorés. • Dégustez chaud ou tiède, avec une salade.

à table + **Des samoussas légers car ils sont cuits au four et non frits.**
> La garniture peut être adaptée à ce qui reste dans vos placards : épinards surgelés, tomates séchées, roquette, julienne de légumes surgelée...
> Complétez avec un peu de protéines sous forme de fromage ou de thon, d'œuf battu ou de bœuf haché.

Assiettes, The Conran Shop. Torchon, Le Bon Marché Rive Gauche.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Planche Souris, The Conran Shop.

Mini-cannelés au chou-fleur
fiche-recette

Sets, The Conran Shop.

Comment s'organiser

> Côté pratique, si les légumes achetés frais restent souvent supérieurs en terme de goût, les surgelés nature (légumes découpés, non cuits) ainsi que les purées et les potages surgelés non cuisinés sont à privilégier, car leur valeur nutritionnelle est proche de celle du frais.

Les conserves sont en général moins riches en minéraux (car ils se dissolvent dans le liquide qui les couvre), et plus riches en sel, donc à utiliser en dépannage.

> N'hésitez pas à cuire les légumes d'avance, en plus grande quantité : ils se conservent 48 h au réfrigérateur dans un récipient hermétique, et sont pratiques pour réaliser les gratins, les tartes aux légumes...

> Enfin, n'oubliez pas de prévoir une crudité par repas (sous forme de légume ou de fruit), c'est une garantie d'apport optimal en vitamine C, indispensable pour nous assurer de bonnes défenses immunitaires.

En automne et en hiver, les crudités « légumes » ne manquent pas : mâche, endive, pousse d'épinard, chou rouge, chou blanc, chou chinois, carotte, céleri branche et céleri-rave, fenouil, radis noir, avocat, oignon, concombre...

> Pour consommer des légumes frais et de saison sans perdre du temps à faire les courses, testez les livraisons à domicile via les AMAP, les coopératives bio... C'est une façon de soutenir la production locale et de varier ses menus (grâce aux panais, cardons ou chou-rave, par exemple).

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

FLAN DE BUTTERNUT À LA POMME *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Prép. : 20 mn / Cuisson : 55 mn

1 courge « butternut » de 1 kg
3 œufs - 75 g de sucre
15 cl de lait - 1 pomme
100 g de farine
1 sachet de levure chimique
1 sachet de sucre vanillé
1 pincée de cannelle

• Pelez et coupez la courge en dés. Faites-les cuire à la vapeur pendant 15 à 20 mn. • Egouttez la pulpe en pressant pour éliminer le surplus d'eau, mixez-la finement et versez-la dans un bol. • Préchauffez le four sur th. 5/150°. • Mélangez dans un saladier la farine, la levure, 60 g de sucre, le sucre vanillé, une pincée de sel et une pincée de cannelle, les œufs et le lait. Mélangez à l'aide d'un fouet. Ajoutez la purée de butternut, mélangez et versez dans un plat à gratin. • Pelez la pomme, puis coupez-la en dés. Répartissez-les sur le flan, saupoudrez avec 15 g de sucre. Faites cuire 35 mn au four, dégustez tiède.

à table + **Le potiron convient également, mais la texture du butternut est plus agréable car très onctueuse et sa saveur très douce. Une portion de ce dessert équivaut à une portion de légume pour un enfant.**

Les photos ont été réalisées à La Cuisine. Tous nos remerciements à Olivier, Jane & co.

Voir adresse page 151

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Planche Souris, The Conran Shop.

Mini-cannelés au chou-fleur
fiche-recette

Sets, The Conran Shop.

Comment s'organiser

> Côté pratique, si les légumes achetés frais restent souvent supérieurs en terme de goût, les surgelés nature (légumes découpés, non cuits) ainsi que les purées et les potages surgelés non cuisinés sont à privilégier, car leur valeur nutritionnelle est proche de celle du frais.

Les conserves sont en général moins riches en minéraux (car ils se dissolvent dans le liquide qui les couvre), et plus riches en sel, donc à utiliser en dépannage.

> N'hésitez pas à cuire les légumes d'avance, en plus grande quantité : ils se conservent 48 h au réfrigérateur dans un récipient hermétique, et sont pratiques pour réaliser les gratins, les tartes aux légumes...

> Enfin, n'oubliez pas de prévoir une crudité par repas (sous forme de légume ou de fruit), c'est une garantie d'apport optimal en vitamine C, indispensable pour nous assurer de bonnes défenses immunitaires.

En automne et en hiver, les crudités « légumes » ne manquent pas : mâche, endive, pousse d'épinard, chou rouge, chou blanc, chou chinois, carotte, céleri branche et céleri-rave, fenouil, radis noir, avocat, oignon, concombre...

> Pour consommer des légumes frais et de saison sans perdre du temps à faire les courses, testez les livraisons à domicile via les AMAP, les coopératives bio... C'est une façon de soutenir la production locale et de varier ses menus (grâce aux panais, cardons ou chou-rave, par exemple).

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

FLAN DE BUTTERNUT À LA POMME *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Prép. : 20 mn / Cuisson : 55 mn

1 courge « butternut » de 1 kg
3 œufs - 75 g de sucre
15 cl de lait - 1 pomme
100 g de farine
1 sachet de levure chimique
1 sachet de sucre vanillé
1 pincée de cannelle

• Pelez et coupez la courge en dés. Faites-les cuire à la vapeur pendant 15 à 20 mn. • Egouttez la pulpe en pressant pour éliminer le surplus d'eau, mixez-la finement et versez-la dans un bol. • Préchauffez le four sur th. 5/150°. • Mélangez dans un saladier la farine, la levure, 60 g de sucre, le sucre vanillé, une pincée de sel et une pincée de cannelle, les œufs et le lait. Mélangez à l'aide d'un fouet. Ajoutez la purée de butternut, mélangez et versez dans un plat à gratin. • Pelez la pomme, puis coupez-la en dés. Répartissez-les sur le flan, saupoudrez avec 15 g de sucre. Faites cuire 35 mn au four, dégustez tiède.

à table + **Le potiron convient également, mais la texture du butternut est plus agréable car très onctueuse et sa saveur très douce. Une portion de ce dessert équivaut à une portion de légume pour un enfant.**

Les photos ont été réalisées à La Cuisine. Tous nos remerciements à Olivier, Jane & co.

Voir adresse page 151

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

MARGEON tire le vin au clair

Chef sommelier des restaurants d'Alain Ducasse, professeur d'œnologie et auteur d'un ouvrage didactique sur les mots du vin, Gérard Margeon est un précepteur tout trouvé pour une leçon de viticulture générale. Dans le premier épisode de ce nouveau feuilleton, il revient sur des notions souvent méconnues ou employées à mauvais escient.

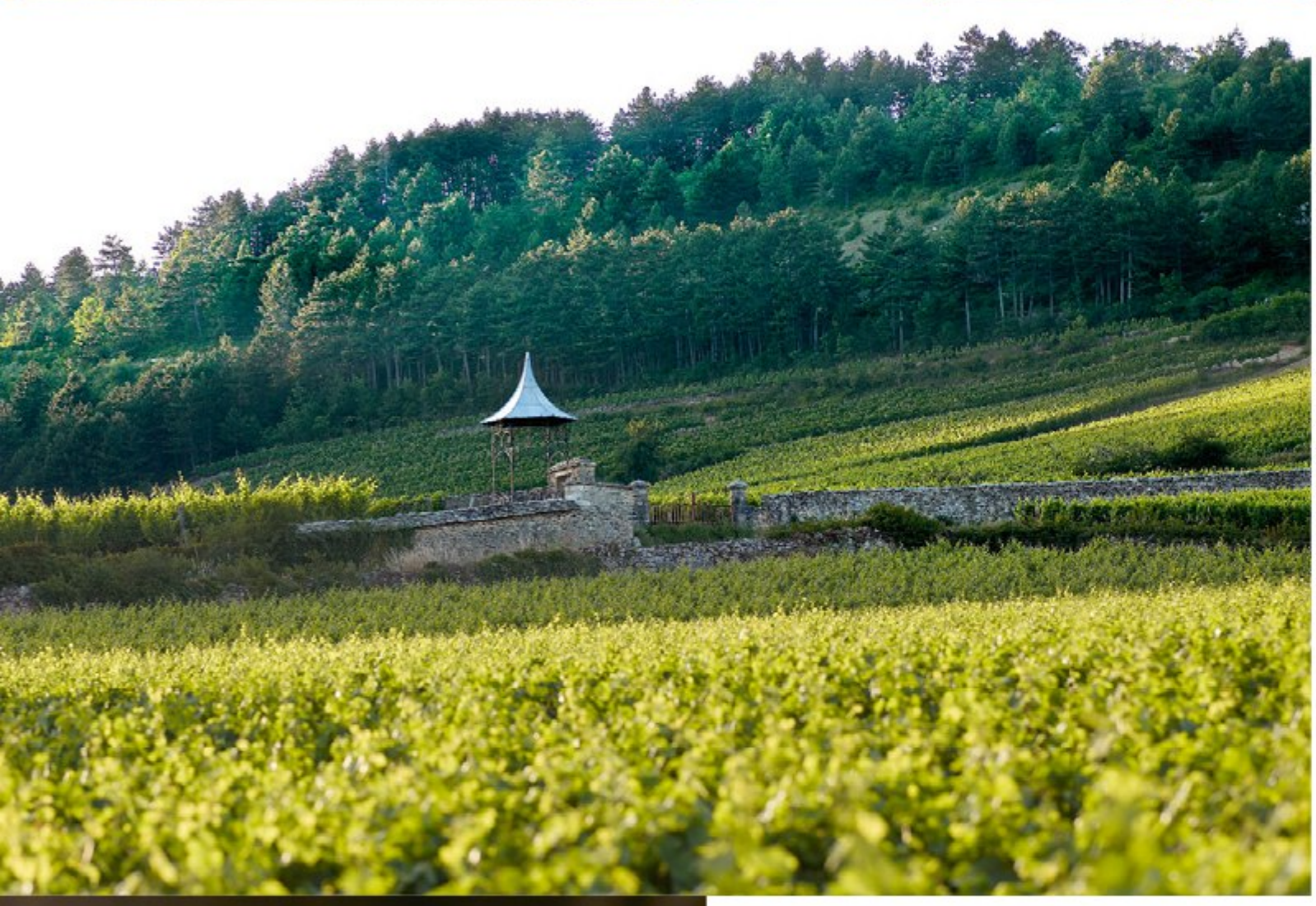
photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti** - texte **Julien Bouré**

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Lorsqu'on entre chez son caviste, ou que le sommelier s'approche de votre table, bref à chaque face-à-face avec un professionnel du vin, il s'installe comme un jeu de rôle entre deux jouteurs complémentaires. L'un sort son écu et l'autre charge. Souvent, le non-initié a le sentiment de se faire plumer, comme si on lui enfonçait un magnum sur la tempe. Il se jette sur la première étiquette reconnue ou se fie au conseil de l'avisé, sous le regard duquel il avale cul-sec son échantillon avant de lancer un «parfait» affolé, qui peut se traduire par: «Je sais que tu sais que je suis aussi œnologue qu'un buveur d'eau minérale, alors lâche-moi la grappe avec tes sournoiseries de parasite du raisin, et balance ton pinard.»

Si vous vous retrouvez de près ou de loin dans ce qui précède, alors cette rubrique est pour vous. Gérard Margeon est le chef sommelier des restaurants d'Alain Ducasse. Il supervise les vins d'un groupe international qui compte plus de vingt établissements aux styles différents, parmi lesquels le Louis XV à Monaco, riche d'environ 500 000 bouteilles, puise dans ce qui pourrait bien être la plus grande cave de restaurant du monde. Depuis peu, il dirige également les cours d'œnologie de la nouvelle école de cuisine ouverte à Paris par Alain Ducasse. Quand on a autant de «bouteille», il faut certes savoir partager.
Celui qui goûte un vin reçoit une infinité de messages: le climat et le cépage, qui indiquent la région, l'appellation, les influences de l'année et du vigneron, de son coup de patte, de son intelligence, de son goût… S'il a une vraie connaissance de ce qui survient en cuve, un professionnel devine pourquoi le vin est comme ceci, ou comme cela.
Il extrapole les directions que celui-ci va prendre s'il est encore jeune, voit le tableau avant qu'il ne soit finalisé. Son métier consiste à lire entre les vignes, mais aussi à traduire ses impressions en termes simples, sans saturer son interlocuteur. Il doit étaler devant vous l'écheveau qu'il a lui-même patiemment dévidé. Pour le premier épisode de ce nouveau feuilleton, nous avons demandé à Gérard Margeon de revenir sur des •••

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125



●●● termes souvent mal employés, et des notions un peu mystérieuses. En France, la treille fait si bien partie du paysage qu'on ne la remarque plus. Après tout, nul n'est prophète en son pays, mais attention à ce qu'au royaume des aveugles, les vins borgnes ne deviennent rois. Nous espérons que forts de ces quelques éclaircissements, vous vous sentirez armés pour affronter le prochain rendez-vous avec l'échanson. Vous lui demanderez ce qui goûte bien ce soir, dans telle tranche de prix, en fonction des deux-trois mots que vous lui aurez glissé. Peu importe que le vin ne s'emboîte pas avec votre plat, car vous aurez apprécié de la bonne cuisine avec ce que vous souhaitiez boire. N'est-ce pas cela, le bien-être?

Quelle est la différence entre un vin sec et un vin fruité ?

Les gens font bien souvent l'erreur d'opposer ces deux termes. Un vin est sec en bouche (il contient alors peu de sucre, et moins de deux grammes d'alcool par litre), mais fruité au nez (c'est-à-dire que ses arômes primaires sentent le fruit). Généralement, on traduit les vins discrets par «secs», et les vins puissants en arômes par «fruités». Pour tout dire, sec s'oppose à moelleux et à demi-sec, tandis que le contraire d'un parfum fruité sera discret, disons minéral ou végétal. C'est un vrai problème pour le sommelier de devoir décrypter un client qui demande du vin sec. Quand celui-ci affirme boire du Sancerre chez lui, il s'agit certes d'un vin sec, mais aussi très fruité.

Pourquoi un vin est-il léger ou puissant ?

On fera naturellement des vins légers dans le Nord, et puissants dans le Sud ensoleillé (où les vignes sont plus chargées en sucre et produisent donc davantage d'alcool). En effet, un vin est léger quand il est peu alcooleux, c'est-à-dire dans la moyenne de la production hexagonale (autour de 12 degrés). Toutefois, il se trouve également des vins puissants d'apparence légère, comme certains grenaches, parce que leur forte teneur en alcool donne une impression de fraîcheur mentholée.

L'acidité et l'amertume, qualité ou défaut ?

Globalement, l'acidité est un défaut, bien qu'il en faille un peu pour trancher la masse aromatique d'un raisin très mûr et rendre l'ensemble plus dynamique. En revanche, elle durcit les vins secs et puissants, comme les Chablis. L'amertume est due aux tanins végétaux produits par une vendange avec la grappe entière (la peau, le pépin, la rafle quand on la laisse), c'est alors l'expression d'une maturation insuffisamment poussée. Comme pour l'acidité, une amertume peut rafraîchir notamment des vins blancs riches en sucre, mais il faut de très belles vignes, que le vigneron se double d'un jardinier, et que le millésime soit exubérant, comme en 2009. Elle apporte ainsi une structure naturelle, végétale en plus de la charpente alcoolique, et s'il y a en plus de la minéralité et de l'acidité, cela donne un vin très structuré, à fort potentiel de garde. Cependant, la génération des 35-45 ans, celle qui est «au pouvoir», a été éduquée dans un confort de bouche. ●●●

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

carton rouge - RCS Toulouse 477 594 931

Gaillac, le vignoble aux 7 vins.

www.vins-gaillac.com

ROUGE - BLANC - ROSÉ - DOUX - PERLÉ - EFFERVESCENT - PRIMEUR

Gaillac, situé entre Toulouse et Albi, est le plus ancien vignoble du Sud-Ouest.

L'AOC Gaillac révèle son terroir au travers de 7 cépages locaux : Braucol, Duras, Prunelart pour les vins rouges (60%) et rosés ; Mauzac, Loin de L'Œil, Ondenc et Muscadelle pour les vins blancs sec, doux et effervescent.

La diversité des vins de Gaillac amènera à vos apéritifs et repas entre amis la convivialité du Sud-Ouest.

Gaillac 7
LE VIGNOBLE AUX 7 VINS

Appellation d'origine protégée
France Sud Ouest Les vins à découvrir
Sud Ouest Les vins à découvrir

TARN CONSEIL GENERAL
RÉGION MIDI-PYRÉNÉES
UNION EUROPÉENNE FONDS EUROPÉEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

●●● Elle va donc facilement vers le sucre, tandis que l'acidité ou l'amertume sont pour elle des mots tabous. Les vins auxquels cette jeunesse s'intéresse sont des saveurs instantanées mais médiocrement évolutives, du fruité primaire à la sensualité un peu courte, sans longueur de bouche. Pourquoi donneraient-ils le message profond de l'écosystème, quand cette génération veut aller vite et ne sait plus sentir. Qui s'arrête aujourd'hui dans les chemins pour respirer du chèvrefeuille, de l'aubépine, du genêt ou une fleur de tilleul? Il y a des vins qui sentent le fossé de printemps fauché, les herbes sauvages tout juste coupées et séchant en plein soleil. Mais on ne s'émeut plus de toutes ces odeurs que l'on retrouve dans certains vins. C'est pour cela que le bois a tendance à prendre le dessus sur le terroir.

Le vin de soif est-il un mauvais vin de garde ?

L'expression vin de soif n'est pas péjorative. C'est d'abord la région et le raisin qui donnent un vin fluide, élégant, pas trop tannique et à faible potentiel de garde – les beaujolais (sauf le Morgon et le Moulin à Vent) par exemple, ou les entrées de gamme des domaines alsaciens. Pour qu'un vin puisse se garder longtemps, à l'origine le cep doit être équilibré: il lui faut du sucre dont procédera une base d'alcool importante, de l'amertume qui sera enrichie par les tanins du bois durant l'élevage en barrique, de l'acidité et de la minéralité. Les vins de garde sont souvent issus de grands terroirs, ce qui veut dire une structure minérale imposante, plus ou moins argileuse, qui donne des vins qui ont besoin de s'arrondir. Ainsi en est-il du Montrachet, un blanc structuré comme du vin rouge, auquel le bois va donner de la carrure. En effet, il a besoin de tanins importés pour prendre en hauteur, sinon il sera écrasant.

Un vigneron fait-il de meilleurs vins qu'un négociant ?

Le vigneron cultive sa vigne et fait son vin. Le négociant n'a pas de vignes, c'est un commerçant auquel il arrive de vinifier avec des raisins achetés à la vendange. On associe couramment à tort négociant et vin médiocre, alors que celui-ci a souvent plus de connaissances qu'un vigneron: il voyage, prend l'avion, parle anglais… Le vigneron est talentueux, c'est parfois une superstar, mais il est fermé sur le monde. Il est seul, fait son vin bien ou mal, souvent par habitude. Si vous savez digérer les données que vous avez ramenées de l'étranger, que vous les instillez avec parcimonie dans votre vin pour le rapprocher des attentes du client, tout en assumant le produit, ça me va. Je connais un négociant qui, au lieu de produire un grand vin dont il est fier et un second vin plus abordable, en fabrique un pour les jeunes et un pour les vieux. Le premier est tendre, simple, boisé, puissant, l'autre sophistiqué et un poil plus cher, tout cela sur le même domaine: je dis bravo! En outre, le négociant a souvent beaucoup de moyens: pensez qu'un tonneau neuf coûte 3700 €, et baisse à 450 € l'année suivante. Seuls les grands domaines ont les moyens de s'offrir de nouvelles barriques tous les ans. Est-ce obligatoire d'en changer à chaque saison? Pas sûr. Mais ceux qui achètent d'occasion (c'est le cas dans des régions périphériques comme le Jura) subissent des goûts involontaires. Pourquoi les Etats-Unis ●●●

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Côtes de Gascogne

L'ACCENT FRUITÉ DU **SUDOUEST** !

WWW.VINS-COTES-GASCOGNE.FR

figurelibre-communication.fr - Photo : E. DESPIN

Côtes de Gascogne

Les vins à découvrir

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

●●● fabriquaient des V8, alors que l'Europe se contentait de petites cylindrées ? Quand j'entends quelqu'un me dire qu'il prend son vin chez « son petit propriétaire », il ne croit pas si bien dire, parce que c'est presque toujours du petit vin. J'ai autant de préférence pour une très grande maison de négoce que pour un domaine sérieux. Dès qu'un vigneron est influencé par l'étranger, s'il n'est pas assez solide, il renie son potentiel d'origine. Le drame, c'est qu'ils sont nombreux ceux qui n'acceptent pas leur écosystème, complexés par ce qu'ils ont hérité de leurs parents. Et qu'est-ce qu'ils font ? De la vinif moderne qui prostitue le style, donne un vin un peu plus soft, un peu plus riche, qui veut trop bien faire. J'appelle ça des vins techniques, sans message.

Quelle différence entre le bois et l'Inox ?

On vinifie dans le bois depuis la nuit des temps, l'invention du tonneau remonterait aux Gaulois. Mais un jour, ce matériau exigeant pour la maîtrise et l'entretien fut abandonné au bénéfice de la cuve en ciment, moins difficile à nettoyer et plus stable quant aux températures de fermentation. Ensuite, l'Inox s'est imposé, une ressource incroyable, qui réagit en temps réel aux échanges thermiques et présente grosso modo par rapport au bois les avantages du piano à induction sur la cuisinière au charbon : une précision millimétrée, propre et sécurisante contre une certaine complexité vivante. Aujourd'hui, nous comprenons mieux les avantages ●●●

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

●●● et les inconvénients relatifs à chacun de ces conteneurs. Le bois sert à la vinification (l'échange gazeux permet au vin de se décanter), autant qu'à l'élevage viticole (le chêne équilibre sa structure tannique s'il est complexe). En revanche, l'Inox s'applique plutôt aux vins de soif, assez pauvres en alcool ou en tanins, qui n'ont donc besoin ni d'aération, ni d'un rééquilibrage tannique. Les régions méridionales de la France (le Sud-Ouest plutôt tannique, le Sud-Est assez alcooleux) ont moins recours à l'Inox que le Nord acide et minéral. Enfin, on assiste depuis peu au grand retour des tonneaux en ciment : au même titre que l'Inox, ceux-ci n'apportent ni saveur ni échange gazeux, mais ils provoquent une plus grande régularité thermique que le bois. Et comme le climat a tendance à se modifier, nos vins plus performants, mieux maîtrisés que par le passé, ont besoin de cette régularité.

Quelques précisions techniques :

La dégustation

Au resto, on n'a souvent droit qu'à deux ou trois gouttes quand le sommelier vous présente un vin. Le testing exige un volume équivalent au tiers du verre, car cette masse révèle la couleur (avec un demi-centimètre de liquide, on ne voit rien) et libère l'odeur. Enfin, il faut pouvoir mettre deux fois la même quantité dans la bouche si l'on décide de goûter à nouveau.

Le carafage

C'était utile quand on buvait des vins plus vieux qu'aujourd'hui, à une époque où ceux-ci n'étaient pas filtrés. Il fallait séparer les dépôts du liquide, et les crus étant moins précis qu'à présent, les aérer leur faisait du bien. Aujourd'hui, les vins ont moins de matières sèches et sont tellement plus précis que les carafer revient souvent à gaspiller des arômes. Mieux vaut les faire travailler dans un grand verre que de risquer qu'ils perdent de leurs nuances gustatives.

Au fait, faut-il préférer un magnum ou une bouteille ?

Ne pas hésiter à miser sur le magnum, qui est un vrai contenant de garde. C'est à mon sens le volume exact, l'équilibre idéal de l'oxydatif par rapport au volume de la bouteille. Un peu rapide sur une demie, l'oxygénation devient en effet trop lente avec de grosses contenances comme les jéroboams ou les mathusalems, parce qu'alors le goulot est trop étroit pour laisser l'air entrer en quantité suffisante. Et si le seul nom de magnum suffit à vous faire reculer, pensez qu'il ne contient qu'un litre et demi, soit l'équivalent de deux bouteilles.

Nous remercions tout spécialement les magnifiques domaines Thénard, Muzard et Génot-Boulanger d'avoir eu la gentillesse d'ouvrir leurs caves, leur table et quelques belles bouteilles pour le bien de cette rubrique.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

CHEF DE RAYON

Est-ce le produit ou le cuistot qui fait la recette ? Pour en avoir le cœur net, nous accompagnons au supermarché un grand chef pourvu d'une seule consigne : surprendre avec des ingrédients ordinaires. Cette fois, c'est ***Frédéric Anton*** *qui nous retrouve chez Inno à dix minutes du Pré Catelan, son restaurant niché au cœur du bois de Boulogne.*

photos **Jean-Claude Amiel**
réalisation **Sandrine Giacobetti**
texte **Julien Bouré**

J'étais un cancre à l'école, j'ai donc fait un métier de cancre ». Dans son domaine, Frédéric Anton n'a pourtant rien du dernier de la classe. C'est plutôt un surdoué qui ne craint ni les interros surprise (on le sent très à l'aise en interview), ni de passer au tableau (il est membre du jury d'un télé-crochet culinaire qui sera diffusé prochainement sur la première chaîne). A 45 ans, le chef régente la brigade du Pré Catelan, superbe pavillon imitation Belle Epoque en plein cœur du bois de Boulogne, épingle trois étoiles Michelin à sa boutonnière, et pour ne rien gâter arbore au col le galon tricolore des meilleurs ouvriers de France. Pour autant, cette égérie du traiteur Lenôtre (auquel appartient l'établissement) est passablement boudée par la presse. Autour de lui, on entend davantage de bruits de casseroles que ceux de la renommée. Trop lisse ou trop rugueux ? Sûrement un peu des deux. A le voir, on dirait Shrek au pays enchanté des grands chefs, un type qui fait la tête en riant avec les yeux dans ce monde de beaux parleurs et de sourires carnassiers. Et alors ? Dans le fond, tout le monde aime les anti-héros, ces gentilles brutes qui bousculent les codes de la grandeur, sans avoir l'air d'accuser nos imperfections. Mais enfin, qu'est-ce qui cloche ? Son itinéraire de bon élève, un poil trop académique ? Etre difficile, c'est une profession de foi qu'on ne fuit qu'en avant. Les caractères d'un seul tenant sont admirables, la caricature plaît toujours. Or Anton donne l'impression de se laisser aller à ses parts d'ombre, tout en cherchant la lumière. Autrement dit, il manque de lisibilité. Lorsqu'il est arrivé au Pré Catelan voilà 14 ans, la maison venait de perdre sa deuxième étoile. Le jeune chef lui a servi son troisième macaron sur un plateau d'argent, après un •••

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Salade de courgettes œufs mimosa crème d'anchois et olives
fiche-recette

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

●●● parcours sans faute jalonné du second astérisque en 1999 et d'un titre de MOF en 2000. Dans son bureau, une vitrine expose la collection quasi-complète des Guides rouges, à côté d'une rosette de l'Ordre du mérite. Lui qui affirme n'avoir jamais vraiment cherché les distinctions, il a au moins la reconnaissance du ventre. Originaire de l'Est, le bonhomme a d'abord tâté des hauts fourneaux au Château Les Crayères, époque Gérard Boyer, avant de passer 8 ans auprès de Joël Robuchon, bientôt en tant que chef exécutif reconnu pour son lièvre à la royale. « Puis il a pris sa fausse retraite, et moi mon indépendance. C'est lui qui m'a tout appris, mais le plus dur a été de m'émanciper, créer mon personnage, inventer ma cuisine. » Derrière la décontraction (le haut de sa casaque est déboutonné, une chaîne en or visible sur le torse), se devine une nature à la fois ample et nerveuse, sensible et instantanée. On sent encore le diamant brut à travers ce caillou transparent, biseauté, poli. Dans l'assiette en revanche, ça ne moufte pas, on y chercherait longtemps un seul faux pli. Les préparations sont intelligentes, pleines de densité sans dénaturer le produit, en compositions courtes et ramassées, belles et positives. Fait rare, il exécute en personne toutes les recettes de la prise de vue, châtie les finitions, recommence deux ou trois fois chaque dressage avant d'envoyer.

Au supermarché. Anton nous donne rendez-vous à cinq minutes de chez lui, devant l'Inno de Boulogne-Billancourt, son supermarché de dépannage dans le civil. Carrure d'armoire à glace, toute tendue de noir dans le plus pur style Thierry Ardisson. Une jeune fille lui demande le chemin pour sortir du magasin sans articles à régler. « Je ressemble à un vigile ou quoi ? » Le magasin, il le fréquente d'abord pour la qualité du rayon légumes, d'après lui au-dessus de ce qui se vend sur les étals de certains marchés. Par ailleurs, il est trop jeune chef pour que les produits de l'agroalimentaire lui paraissent tabous. « Quand j'invite des amis, je leur prépare une salade de mesclun avec une vinaigrette montée à la moutarde Savora, et une bonne omelette de pommes de terre. Ça permet aussi de garder le contact avec la réalité. » Ces pots d'échappement, c'est une soupape de sécurité, une façon de se faire la belle. « Tu me demandes de choisir entre une boîte de caviar et un saucisson, je prends le saucisson. » Une cendrillon à l'envers en somme, qui préfère la citrouille au carrosse. Il tient à faire la part entre la gastronomie et se nourrir le soir après le boulot. Ne pas avoir droit à l'erreur au restaurant n'empêche pas que l'on puisse être approximatif chez soi. « Au travail, jamais je ne renoncerai à préparer mes fonds de sauce, c'est une condition pour que ●●●

ARTICHAUT À LA BARIGOULE *(4 pers.)*

Préparation : 25 mn / Cuisson : 15 mn

1 carotte - 1 fond d'artichaut cru (variété camus) - 1/4 de botte d'oignons frais - 1 gousse d'ail - 1 blanc de seiche préparé par votre poissonnier - 1 tranche de jambon cru - 10 cl de vin blanc - 10 cl de bouillon de volaille - 3 c. à soupe d'huile d'olive

• Pelez et émincez les oignons. Pelez et coupez la carotte en tout petits dés. Coupez le fond d'artichaut en gros quartiers.

• Dans une poêle chaude, faites revenir les oignons et les carottes dans 2 c. à soupe d'huile chaude. Ajoutez l'ail pelé et écrasé, mélangez bien et ajoutez les quartiers d'artichaut, salez et laissez revenir 4-5 mn sur feu moyen en remuant. Déglacez avec le vin blanc, faites réduire de moitié, versez le bouillon, baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que l'artichaut soit cuit à cœur.

• Coupez le blanc de seiche et le jambon en fines lamelles. Dans une deuxième poêle, faites cuire sur feu moyen la seiche dans 1 c. à soupe d'huile pendant 10 mn, ajoutez le jambon. Mélangez la seiche et le jambon avec l'artichaut. Servez aussitôt pour accompagner les filets de sole, sauce épicée (voir article « Chef de rayon », rubrique A Table).

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

TOMATE, HUILE D'OLIVE PARFUMÉE À LA VANILLE ET ZESTES DE CITRON VERT *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Marinade : 24 h

2 grosses tomates cœur de bœuf
20 cl d'huile d'olive fruitée
4 gousses de vanille - 2 citrons verts bio
fleur de sel - poivre concassé

La veille: fendez les gousses de vanille en 2 dans la longueur, grattez les graines avec un couteau (conservez les gousses). Lavez, séchez et râpez les citrons verts (réservez les zestes au frais et dans un bol hérmétique). • Ouvrez les citrons en 2 et pressez leur jus dans un bol. Salez, poivrez, ajoutez l'huile d'olive et mélangez le tout, incorporez les graines de vanille et les gousses et laissez infuser 24 h.

Le jour même: plongez les tomates dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 secondes puis rafraîchissez-les dans de l'eau glacée, égouttez-les, ôtez la peau avec un couteau et tranchez-les dans la largeur en 4 rondelles de 1,5 à 2 cm d'épaisseur. • Déposez les rondelles sur 4 assiettes, versez dessus la vinaigrette à la vanille, parsemez des zestes de citron vert réservés, de fleur de sel et de poivre concassé. Servez aussitôt.

Pôélée de courgettes, amandes, chorizo, curry et menthe fraîche
fiche-recette

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

SOLE ET GAMBAS POÊLÉES, SAUCE ÉPICÉE *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché

Préparation : 15 mn / Cuisson : 4–6 mn

4 filets d'une belle sole
4 gambas crues et décortiquées
1 c. à s d'huile d'olive - 1 citron vert
Pour la sauce : 125 g de beurre
50 g de ketchup - 40 g de sauce soja
40 g de vinaigre de vin

Dans une petite casserole, faites fondre le beurre jusqu'à l'obtention d'une couleur noisette, ajoutez le ketchup, la sauce soja et le vinaigre. Portez à ébullition en mélangeant le tout au fouet. • Hors du feu, passez la sauce au blender (ou au mixeur plongeant) pour l'émulsionner. • Faites chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive et faites revenir les gambas et les filets de sole sur feu vif 2 mn de chaque côté. • Arrosez avec le jus du citron. • Versez la sauce au ketchup dans 4 assiettes creuses, puis déposez filets de sole et gambas dessus. Servez aussitôt avec les artichauts à la barigoule (voir fiche-recette).

À table + **Au besoin, émulsionnez de nouveau la sauce avant de servir.**

BANANES ÉTUVÉES AUX RAISINS CONFITS ET CARAMEL AUX ÉPICES *(4 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 20 mn

2 bananes
Pour le caramel aux épices :
le jus de 1/2 citron - 200 g de sucre cassonade - 200 g de jus d'orange
30 g de beurre - 1 bâton de cannelle
1 étoile de badiane - 2 gousses de vanille - 50 g de raisins de corinthe
50 g de raisins blonds - 80 g de rhum brun

• Lavez et séchez les bananes non pelées, coupez-les dans le sens de la longueur et arrosez la chair au jus de citron.

• Dans une grande poêle, faites caraméliser le sucre à sec sur feu moyen. Dès l'obtention d'un caramel, déglacez avec le jus d'orange, le rhum brun et le beurre en dés. Ajoutez les demi-bananes (la peau contre la poêle), la cannelle, la badiane, les gousses de vanille fendues en deux et les raisins. Baissez le feu et laissez mijoter 12 à 15 mn.

• Retirez la cannelle et la badiane, disposez les demi-bananes dans quatre assiettes. Répartissez les raisins dessus ainsi que la vanille, arrosez de sauce et servez aussitôt.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

●●● la cuisine ne se perde pas. Mais à la maison, ça ne m'amuse pas spécialement de faire mon propre bouillon de volaille avec des os et des garnitures aromatiques. Je me débrouille à partir d'un bouillon déshydraté, que je rectifie, que j'améliore en y faisant infuser un petit oignon, une feuille de coriandre, un morceau de gingembre. Bien sûr qu'une vraie purée de pommes de terre c'est extra, mais s'il faut se contenter de flocons de patates, avec la dose exacte de beurre et de lait, le bon assaisonnement, ça peut être bon ». Il aime les dîners entre potes, bien qu'alors il mette rarement les pieds sous la table. C'est un peu comme le cousin qui a fait des études de médecine, obligé de consulter à chaque repas de famille. Quand il ne cuisine pas et qu'on lui demande quel plat lui ferait plaisir, Frédéric Anton répond : une raclette. C'est bon, et presque impossible à rater.

Menu. « J'ai trouvé de superbes tomates cœur de bœuf pour l'amuse-bouche. On va profiter de sa chair ferme, très épaisse, sans pépin, pour en couper une belle tranche dans la largeur, comme un steak. Je la napperai d'une vinaigrette relevée de jus de citron vert, de graines de vanille et d'huile d'olive infusée avec les gousses. On va servir ça minute, en parsemant au dernier moment d'une râpée de zeste du citron vert. Ça fera une harmonie entre le rouge, le vert et le noir de la vanille. En entrée, il y aura deux recettes de courgettes longues. L'une est une préparation de mon enfance que j'ai remaniée, une tranche du légume saisie dans l'eau bouillante, tartinée avec une purée d'anchois et de citron émulsionnés, puis saupoudrée d'un mimosa d'œuf dont le blanc et le jaune ont été tamisés séparément, de rondelles d'olives noires et de câpres. L'autre courgette sera coupée en dés et poêlée avec des amandes sèches, du curry, de la menthe ciselée et du chorizo taillé en brunoise. Ça me rappelle la cuisine du Maghreb, c'est frais, croquant et épicé. » Pour le plat de résistance, il repère des filets de sole et des gambas, mais ne trouvant pas les petits artichauts poivrade dont il espérait faire des barigoules, se reporte sur des camus qu'il tournera pour en extraire le cœur, avant de les escaloper avec des oignons nouveaux et des petites carottes, de déglacer au blanc et de laisser mijoter avec un bouillon de volaille. Il dressera avec une poêlée de jambon de Parme émincé et de blanc de seiche, en arrosant la sole d'une sauce à base de ketchup, de vinaigre, de beurre et de soja fermenté : « Son parfum acidulé va relever la barigoule, et cela donnera des couleurs au plat. » Le dessert sera une banane coupée en deux et rôtie sur la peau, qu'on savourera dans sa coque comme une marmelade ; avec, pourquoi pas, une quenelle de glace.

"Entre du caviar et du saucisson
Je choisis le saucisson"

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

CROZES-HERMITAGE

Framboise et mûre, violette et truffe, puissance et finesse, impossible de résister au charme du Crozes-Hermitage. Sensuel et souverain, il raconte la séduction et la magie de la syrah.

Singulièrement, une grande fantaisie a longtemps entouré les origines de la syrah, ce cépage fantasque. Quelles erreurs... Certains historiens pensaient qu'il venait de Syracuse, d'autres de Shiraz en Perse quand ses racines étaient purement locales. A l'aide de tests ADN, les scientifiques ont récemment démontré que la syrah est née des amours de la mondeuse noire et de la dureza, un vieux raisin ardéchois. Royal et généreux, le cépage rhodanien imprime sa puissance et sa classe à des rouges intègres, savoureux et colorés, qui révèlent des arômes de framboise et de mûre, de violette et de réséda, de réglisse et de tabac blond. Bien entendu, la nature des sols vient apporter ses modulations à une syrah sensuelle et gourmande. Au sommet, la Côte Rôtie et l'Hermitage, des vins mythiques qui tutoient la perfection par leur ampleur et leur complexité. Bien entendu, l'appellation Crozes-Hermitage ne navigue pas à la même altitude; pourtant ce baron de la syrah étonne par sa vérité, son allant et son honnêteté. Le vignoble de la Drôme s'étend au nord et au sud de Tain-l'Hermitage, il touche 11 communes et affiche 1400 hectares. Des cailloux mêlés à des argiles rouges, des terrasses caillouteuses couvertes de sables et des sols granitiques modulent la musique de la syrah en donnant des rouges chatoyants et séducteurs. Certains s'affirment carrés, costauds et un peu rugueux en exprimant une nature sauvage, d'autres avouent leur préférence pour la tendresse et le charme en mettant l'accent sur la séduction. Autant de vins qui appellent les viandes rouges et se mettent au service des gibiers à poil ou à plume.

1. DOMAINE DES HAUTS CHÂSSIS CUVÉE LES GALETS 2008

La robe éclate le pourpre et le nez explose d'arômes de griotte à l'eau-de-vie, de mûre et de fruit de roncier. Nez sauvage que vient compléter une matière tonique qui joue l'ampleur et l'équilibre en s'affirmant par des tanins enrobés, un fruit généreux et une finale tout en finesse. En vente au domaine.

Plat : un poulet au vinaigre à la lyonnaise.

2. DOMAINE DES LISES 2008

Sables, cailloux et galets d'alluvions du Rhône et de l'Isère composent un terroir fort. Faibles rendements et élevage ambitieux concourent pour hisser ce vin au sommet. Arômes chatoyants d'un panier de fruits rouges et noirs, tanins élégants, fruité sensuel, épicé par une fraîcheur salutaire, tout est en place pour conjuguer le plaisir. En vente au domaine.

Plat : un rognon de veau grillé.

3. DOMAINE LES BRUYÈRES CUVÉE LES CROIX 2009 DAVID REYNAUD

Le vin est encore dans les langes mais son avenir est radieux. La couleur grenat est somptueuse et le nez combine les fleurs et les fruits avec une jolie note fumée. C'est un rouge bio qui exalte la personnalité de la syrah en développant un fruité tendu et gourmand. Bonne surprise, il semble se prolonger indéfiniment autour d'une finale qui mêle la mûre et la réglisse. En vente au domaine.

Plat : une daube de marcassin.

Rack à bouteilles en métal epoxy, Perigot.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

SENSUELLE SYRAH

photos **Xavier Imbert/Studio HF**
réalisation **Michel Creignou**

6

4. CHÂTEAU CURSON 2007 ETIENNE POCHON

La robe défile en grenat, le nez est marqué par l'empreinte de l'évolution avec un accord harmonieux de violette, de fruits rouges, de réglisse et de poivre. Il propose un style de syrah très civilisé en mettant l'accent sur la finesse et une belle élégance. Les tanins sont fondus, la tension se met en place et la finale sait se faire gourmande et fraîche sur un fond de fruits rouges. En vente au domaine.
Plat : un canard rôti.

7

5. CLOS LES CORNIRETS VIEILLES VIGNES 2008 LAURENT FAYOLLE

La couleur est intense, le nez exubérant avec des arômes de griotte, de cassis, de fruit de roncier relevés par une touche de poivre et d'épices. Ce rouge ardent exprime magnifiquement la syrah avec une puissance affirmée et un fruité généreux qui habillent une matière dense, bien assise sur des tanins fermes. La récompense, c'est une finale expressive et minérale. En vente au domaine.
Plat : une terrine de canard au foie gras.

8

6. CUVEE ALBÉRIC BOUVET 2007 GILLES ROBIN

Des vieilles vignes de 50 ans et des cailloux roulés forgent la personnalité de ce vin qui ne manque pas de tempérament. Le nez marie les fruits noirs, les épices, le bois et la fumée pour proposer un bouquet qui marque un bon début d'évolution. La matière s'affirme dense et merveilleusement fondue, elle s'enroule autour d'un fruit gourmand, de tanins polis et d'une élégance aérienne. En vente au domaine.
Plat : une pintade aux échalotes.

7. LES MACHONNIÈRES 2006 CHARLES TARDY

De l'argile, du calcaire et des cailloux alpins déclinent le terroir d'un vin qui porte une robe d'un grenat intense. Le nez volubile évoque un panier de cassis et de mûre bien poivrés et affirme le bonheur de la syrah. Le cépage déroule une matière qui a évolué, elle est intense et harmonieuse, développe un fruit magique et conclut sur une note fraîche et exquise. En vente au domaine.
Plat : une poularde aux cèpes.

9

8. LE ROUVRE 2008 YANN CHAVE

Ce vin est un bonheur et dénonce un grand vigneron. Malin et câlin, le nez affiche le cassis, la mûre et le poivre dans une tonalité d'une grande finesse. Exquise impression qui se confirme en bouche autour d'une matière incroyablement veloutée, qui rayonne par le grain de ses tanins, son élégance et sa fin de bouche soyeuse et sensuelle. En vente au domaine.
Plat : un faisan rôti aux chanterelles.

10

9. CLOS DES GRIVES 2008 DOMAINE COMBIER

Une syrah vieille d'un demi-siècle et une terre faite d'argile et de calcaire ont engendré ce vin épatant. Un nez complexe combine les fruits rouges et noirs avec les épices, et la bouche joue sur le soyeux et la finesse. Des tanins polis, un fruité ardent et une vraie fraîcheur compose l'harmonie de ce rouge élégant. En vente au domaine.
Plat : un magret de canard au poivre.

10. LES VARONNIERS 2007 MICHEL CHAPOUTIER

Un coteau granitique situé à la pointe de la colline de l'Hermitage donne la def de ce vin exceptionnel. Combinant finesse et expression, le nez se révèle superbe avec ses notes de fruits rouges et de vanille. Un bonheur que vient confirmer une attaque voluptueuse, une matière somptueusement veloutée et une finale interminable et d'une intense sensualité. En vente au domaine.
Plat : un pigeon aux épices.

retrouvez toutes nos fiches vin sur www.elleatable.fr

Adresses et sites en p. 151

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

PASCAL ELBÉ

Son premier film en tant que réalisateur et scénariste, « Tête de Turc », a cartonné grâce à un scénario formidable et une ambiance épatante sur le plateau. Son secret : s'entourer de comédiens et techniciens qu'il apprécie et respecte, et … soigner leurs papilles.

photos **Alain Longeaud**- réalisation **Frédérique de Granvilliers**

Son actu :

> Sortie en septembre du DVD de son film « Tête de Turc » (Warner).
> Il travaille actuellement à l'écriture de son deuxième film : l'histoire d'un escroc psychopathe qui arnaque les banques.

Gourmand ?
J'ai grandi à Strasbourg, pays de la bonne bouffe (où la moindre petite winstub est un endroit sympa), élevé par des parents qui venaient d'Algérie. J'ai une prédilection pour la cuisine orientale… le couscous bien sûr, les plats mijotés, mouna, loubia. Dans le panthéon de mes cuisines préférées, il y a aussi les cuisines exotiques (thaïlandaise, japonaise, indienne), mais aussi italienne et française.

Presque toutes ! Et le vin dans tout ça ?
Ma première approche ne s'est faite qu'à mes 20 ans. C'est une culture nouvelle que j'ai découverte avec le plaisir de partir en tournées théâtrales. Le manager nous gâtait, un peu trop parfois. Je me souviens d'une représentation terminée péniblement à Sarlat (rires) ! Nous avions un peu trop « étudié » les Bordeaux.

Sur les tournages aussi on se régale, n'est-ce pas ?
La réussite d'un tournage, c'est une bonne cantine. On travaille dur et c'est agréable de lâcher prise. Manger et boire léger, simple et bon (sans sacrifier

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

LOWE STRATÉUS

CHATEAU COUHINS-PESSAC LÉOGNAN

Notez cette couleur, cette pureté. Vous tenez là un grain unique. Il est le fruit de 30 ans d'une collaboration inédite, celle de viticulteurs passionnés et des chercheurs de l'Inra. Ces longues années de travail, d'observation de la vigne pied par pied, nous ont permis de révéler pleinement la finesse et la complexité de ce grand cru, tout en réduisant de moitié l'impact de notre activité sur l'environnement.

INRA

chateau-couhins.fr

Le goût de la précision

© Didier Legrand, mannequin - © Edouard Chauvin, Boutraits

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

à la mode du bio). En quelque sorte, c'est la récompense. Sur mon film, j'ai veillé à ce que l'on se régale. Je me souviens d'un film où Jacques Dutronc nous avait fait venir des bouteilles de sa cave. Un grand moment. La rencontre dans ce milieu se fait aussi autour d'un silence et d'un bon verre.

C'est important l'art de la table ?

C'est une activité sociale et éducative. Une parenthèse enchantée, un moment de grâce. Bien recevoir quelqu'un, c'est lui montrer aussi le respect que vous lui portez.

Cuisinez-vous un peu ?

J'avoue avoir la paresse de passer de l'autre côté… je suis trop gâté! Ma mère est une excellente cuisinière, ma femme également. J'entends par là savoir préparer des plats de tradition populaire, savoir aussi récupérer des restes. Avec trois fois rien dans le réfrigérateur, composer un bon repas. Un petit vin sympa et on se régale.

Quels vins appréciez-vous ?

Je ne suis pas spécialiste mais je sais reconnaître un mauvais vin d'un bon. J'apprécie beaucoup les Bordeaux. J'ai un souvenir mémorable à Saint-Emilion avec Mathilde Seigner et Olivier Marchal lors du tournage de «Quelque chose à te dire» (de Cécile Telerman). Le matin, c'était dur!

J'adore les vins d'Alsace à l'apéritif –Gewürztraminer, Riesling– une tradition à la maison. Boire un rosé en terrasse au soleil… Les bulles aussi, un vin italien pétillant, des champagnes de petits producteurs qu'un copain aime me faire découvrir.

De grands moments ?

Récemment, quand j'ai découvert des whiskys millésimés lors d'une dégustation, des Glenfiddich, 30, 40 et même 50 ans. C'était extraordinaire.

Vous aimez apprendre…

Je suis un bon élève! J'ai aussi un excellent caviste parisien qui me guide. On n'est pas pris en hold-up, je lui fais confiance. Et il y a les copains. J'ai eu de belles surprises avec les vins du Languedoc que nous a fait connaître Michel Boujenah lors du film «Trois amis». Des rouges extra, pas chers. Je suis devenu fan.

Et avec un couscous (ou la cuisine orientale en général), que nous conseillez-vous ?

Le meilleur reste un Boulaouane! A mes débuts au Splendid, je jouais le rôle d'un épicier marocain, monsieur Boulaouane, un personnage qui m'a porté bonheur.

De gauche à droite : Frédéric Hubig, Sébastien Maréchal, Pascal Elbé et le chef Jean-Luc Le François, du Moderne, que nous remercions pour leur accueil chaleureux.

Ses vins préférés

CÔTES DE PROVENCE DOMAINE BERTAUD BELIEU ROSÉ PRESTIGE 2009
Couleur pétale de rose, nez fleuri, minéral et fruité. Parfait avec l'apéritif et la cuisine d'Asie.
11 € la bouteille départ cave.

LES BAUX DE PROVENCE 2005 CHÂTEAU DALMERAN ROUGE
Un vin gourmand pour accompagner une cuisine du soleil.
17,50 € la bouteille départ cave.

VIN DE PAYS D'OC ROUGE DOMAINE DE L'AIGLE PINOT NOIR 2008
Tendre, fruité, finement épicé. Avec plats en sauce, fromages.
12 € la bouteille départ cave.

VIN DE PAYS DE LA VALLÉE DU PARADIS MARSELAN LES GARRIGUES GRANDE RÉSERVE 2008
Riche et complexe, aux arômes de fruits mûrs caramélisés, parfait sur des côtes d'agneau, des fromages.
7 € la bouteille départ cave.

SAINT-EMILION CHÂTEAU JEAN FAURE GRAND CRU 2007
Gourmand, élégant, équilibré. Un plaisir avec tout.
26 € la bouteille départ château.

ALSACE GEWÜRZTRAMINER DOMAINE MARC KREYDENWEISS 2008
Un vin aromatique avec une belle minéralité. Parfait à l'apéro et avec des plats sucrés-salés.
16 € la bouteille départ château.

GLENFIDDICH 30 ANS
Malt écossais d'exception.
209 € la bouteille de 70 cl à La Maison du Whisky à Paris.

Ses restaurants :

Le Moderne. Une cuisine «bistronomie» accessible, un cadre sympathique.
Le Petit Thiou. Pour sa carte variée (super raviolis thaï) et son accueil.
Restaurant du Palais de Tokyo. Pour sa terrasse l'été.
Restaurant de l'Hôtel de Sers. Pour sa terrasse, l'accueil comme à la maison et ses hamburgers.
Lac Hong. Un très bon viet gastro. Carte variée et réussie.
La Pizzetta. Pour ses pizzas à l'huile de truffe.

Adresses p. 151

retrouvez toutes nos fiches vin sur www.elleatable.fr

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

La Crème Anglaise

La Sauce Tomate & Crème

www.elleetvire.com

La Crème Brûlée*

Offre Découverte

-0,50 €

de réduction immédiate

pour l'achat d'un produit Elle&Vire
(Voir liste des produits au dos)

ELVIR RCS 389 297 664 Coutances

Elle&Vire

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Sauce Tomate & Crème

Le secret :
De la bonne crème Elle&Vire mélangée à de belles tomates de Méditerranée et voilà une sauce crémeuse et savoureuse.

Astuce :
Ajoutez simplement quelques feuilles de basilic avec des olives noires, ou réalisez en un clin d'œil des lasagnes ou un poulet basquaise.

Crème Anglaise

Le secret :
Du bon lait entier marié à de la vanille Bourbon délicieusement parfumée pour faire le bonheur de vos papilles.

Astuce :
Versez en pluie de la noix de coco râpée ou des amandes effilées sur la crème.

Retrouvez d'autres astuces sur www.elleetvire.com

Avec Elle&Vire, la cuisine, c'est dans la poche !

Une gamme de sauces sucrées et salées

Des desserts gourmands en un tour de main

Traitement ScanCoupon
Code EAN13 coupon
9 951464 510509

La remise de 0,50 € vous sera faite à la caisse de votre magasin sur présentation de ce bon. Il ne sera accepté qu'un seul bon par achat. L'acceptation de ce bon pour tout autre achat que celui indiqué ci-dessus entraînera des poursuites. Offre valable jusqu'au 31/12/10.

Valable en France métropolitaine (Corse incluse) et dans les DOM.

Préparation pour Crème Brûlée

Le secret :
De la bonne crème Elle&Vire, de bons œufs frais, une pointe de vanille, une touche de caramel, et hop, un dessert gourmand en trois fois rien de temps !

Astuce :
Personnalisez votre crème brûlée avec une cuillère de Grand Marnier®* ou avec un zeste d'orange.

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

LE BAL DES PROMOS

LA SAISON EST OUVERTE

Tout commence début septembre, tout finit en octobre. Les Foires aux vins, dans les hypers et sur internet, nous réservent de belles choses, crise oblige. Notre sélection chez Auchan, Monoprix, Carrefour et consorts. Et aussi sur wineandco.com, chateauonline.com et iDealwine.com

photos **Jean-Claude Amiel** - Texte **Nicolas de Rouyn**

Les Foires aux vins. Sous ce vocable un rien bas de gamme se cache une réalité économique majeure. Inventé au seuil des années 90 par les centres Leclerc, ce concept issu de l'idée même des soldes a permis dès la première année de mettre sur le marché des vins, grands et petits, vendus quelques jours à un prix barré. Là, l'amateur peut remettre sa cave à niveau sans y consacrer trop d'argent. Et producteurs et négociants vident leur chais sans trop en perdre.

Tout le monde devrait être content. Mais ce n'est pas toujours le cas. Le vin répond, comme d'autres produits non reproductibles à l'infini, à la dure loi de l'offre et de la demande. Il est donc soumis aux fluctuations macro-économiques. Qu'une crise pointe son museau et c'est tout le marché qui tord le nez. Le cas du millésime 2005 est édifiant, à Bordeaux du moins. Ce millésime, décrit comme un blockbuster, le meilleur du siècle commençant, a vu ses cours enfler puis s'envoler dès les •••

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

••• premières heures de sa mise sur le marché. Les premiers crus de Bordeaux furent l'objet d'une intense spéculation qui écarta bien vite l'amateur «normal», les négociants ravis de l'aubaine décrétant que ce n'était pas un millésime pour les Français, trop pauvres sans doute.

Il y a une justice

Les spéculateurs sont les fonds de pension internationaux qui placent là les économies de leurs clients à la retraite mais aussi quatre ou cinq fonds spécialisés et quelques grands marchands américains et britanniques. Les vins acquis par ces gros acheteurs attendaient sagement que leur cote monte jusqu'au ciel. Hélas (pour ces gens), la grande crise commencée au troisième trimestre 2008 mit un terme définitif à leurs rêves de profit. Pour pallier leurs problèmes de trésorerie, ces spéculateurs ont remis en vente leurs 2005 à des prix souvent inférieurs aux prix de sortie en primeur du printemps 2006. Le marché s'est retrouvé littéralement inondé. Ces vins ont réapparu dans les Foires aux vins hexagonales pour le plus grand bonheur des amateurs français. Et le phénomène Foire aux vins, qui marchait déjà très bien, a connu un engouement encore plus fort ces deux dernières années. La crise n'étant pas finie, des lots de 2005 arrivent sans cesse sur le marché et le négoce bordelais a des stocks importants de 2006, 2007 et maintenant 2008, tous millésimes qui ont eu du mal à trouver preneur. L'arrivée d'un millésime 2009, tenu pour l'un des trois ou quatre meilleurs depuis un demi-siècle et donc à des prix stratosphériques, va favoriser le déstockage des millésimes précédents. Et les Foires aux vins vont, à nouveau, remplir leur rôle de vengeur de l'amateur français écarté une fois de plus de la campagne des primeurs 2009. De là à conclure qu'il y a une justice immanente, il n'y a qu'un pas que nous franchissons volontiers.

N'achetez pas n'importe où

N'oublions pas que les Foires aux vins de la grande distribution proposent des vins de toutes origines géographiques et qu'il y a autant de plaisir à acquérir à petit prix un bel Hermitage ou un grand de Bourgogne qu'un cru classé de Bordeaux. Internet n'est pas absent de cette grande fête. Ici, bien sûr, vous payez avant de recevoir vos vins. Il convient donc d'être très prudent et de ne pas confier votre argent à n'importe quel site. Quelques-uns présentent de solides garanties. Le plus souvent parce qu'ils sont adossés à un grand groupe, qu'ils sont propriétaires des vins qu'ils mettent en vente ou qu'ils sont gérés avec rigueur. Pas tous. Nous conseillons ceux-ci: millesima.com, iDealwine.com, chateauonline.com, wineandco.com, caves-legrand.com, lavinia.fr. Les magasins Nicolas, sur place ou via le site, sont également un bon choix, sérieux et crédible. Les prix sont partout les mêmes à quelques centimes d'euros près, à l'acquéreur d'en juger. Dernière précision: les lots mis en vente ne sont pas extensibles. Ce qui signifie qu'il ne faut pas traîner sur le chemin des Foires aux vins, sous peine de ne pas trouver son bonheur. •••

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

® LOUIS ROEDERER - À LA RECHERCHE DE L'ŒUVRE

Domaines Ott

Le vin Rivage

domaines-ott.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Dans la grande distribution

••• Alsace Grand cru Riesling Schlossberg Domaine Weinbach blanc 2008

Un Schlossberg ample et dense, minéral et cristallin en bouche avec une longue finale, avec le talent de Laurence Faller. Un vin de grande classe. **Un « grand » poisson de rivière (brochet, sandre), accord classique, ou un tajine de poulet, accord moderne. Pour voyager plus loin, les sushis sont faits pour les vins d'Alsace.**

Auchan Île-de-France : 26,95 €.

❤ Bourgogne Chablis Grand cru William Fèvre Les-Preuses blanc 2007

Très précis, très pur, très fin. La bouche démarre massivement, concentrée, puis retrouve de la tension et de l'énergie au fur et à mesure. Une finale dynamique. La grande pureté et la classe minérale de ce vin en font **un bon compagnon du bar et autres poissons fins.**

Auchan Nord, Centre-Est, Région parisienne : 25-27 €.

Provence Bandol rosé 2009 Domaine Dupuy de Lôme

Rosé de grand volume, de grande amplitude, le fruit est superbe, tenu par une matière dense. La finale est d'une étonnante persistance. **Fait pour une tarte fine tomates-herbes.**

Auchan : 7,95 €.

Bourgogne Santenay Louis Jadot blanc Clos-de-Malte 2007

Nez de fruits blancs, très clair, assez gras, notes de fruit jaunes en bouche, équilibré, net, agréable. Gourmand et généreux, mais aussi souple et fin, **voici l'ami des volailles.**

Monoprix : 16,50 €.

Languedoc Minervois Hecht et Bannier rouge 2007

Minervois souple, onctueux avec une finale gourmande et ronde. Généreux, épicé, mur et fondu, **un plat en sauce (mais moderne) et c'est le bonheur.**

Monoprix : 9,50 €.

Corse Patrimonio Clos Teddi blanc 2009

Souple, parfumé, très facile à boire, limite gracile. De la fraîcheur (en blanc ou en rosé), allègre, franc. **Avec des petits rougets de roche poêlés.**

Monoprix : 7,95 €.

❤ Languedoc Vin de Pays d'Oc Jean-Luc Colombo La-Violette blanc 2009

Un joli viognier très aromatique, aux notes gourmandes d'abricot et de fleurs. Très marqué par son cépage, mais croquant, frais et fin. Fruité et parfumé, souple, **un plaisir apéritif qui fonctionnera parfaitement avec un buffet salade-pâtes, etc.**

Carrefour : 4,95 €.

Bordeaux Saint-Estèphe Château Meyney 2005

Plus complet et racé que bien des crus classés dans ce millésime, grande vinosité, texture noble, fin de bouche très affirmée, le meilleur vin de la propriété depuis 50 ans, et sans doute le plus grand rapport qualité-prix du millésime. **Tentez le magret.**

Carrefour Market : 20 €.

❤ Bordeaux Haut-Médoc Château Cantemerle rouge 2005

Du raisin très mûr, des arômes un peu «cuits», du corps et du caractère. Tanin velouté de belle qualité. Beau classique fin et qu'on peut apprécier dès maintenant, **il appelle la côte de bœuf juteuse.**

Carrefour Market : 20,95 €.

Saumur-Champigny Domaine de Saint-Just Part-des-Hommes rouge 2009

Très joli vin avec un tanin fin. En 2009, les sables argileux lui ont apporté une finesse réelle dans un ensemble bien mûr. **Charcuteries, rillettes, légumes et tout ce qui nous enchante dans la Loire.**

Super U : 4,99 €.

Rhône Châteauneuf-du-Pape Tardieu-Laurent rouge 2008

Beaux arômes de fruits rouges, bouche droite et persistante, très savoureuse, grande allonge fraîche même si l'alcool est présent. Un grand vin de gastronomie, ample et noble, à prix d'ami. **Un rouge puissant pour une viande rouge rôtie.**

Hyper U : 17,95 €.

Bourgogne Dominique Laurent rouge 2008

Agréable et charmeur, il est à boire sur la qualité de son fruité, c'est-à-dire maintenant. **Idéal avec une terrine à base de viande.**

Système U : 8,50 €.

Vin de Savoie Château de Ripaille blanc 2009

Un vin au nez aromatique, de bonne densité en bouche avec du gras. Il pourra se garder un peu. **Un vin de lac pour les poissons de lac (fera, omble-chevalier), un vin de montagne pour les fromages de montagne (reblochon, comté).**

Intermarché : 6,10 €.

❤ Champagne Ayala, Brut-majeur blanc

Excellent brut fin, délié, d'une grande pureté de définition. **Parfait à l'apéritif** et l'un des meilleurs rapports qualité-prix de Champagne.

Franprix : 24,50 €.

Saint-Emilion Château Valandraud Virginie-de-Valandraud rouge 2008

Même style que le 2007 avec un caractère légèrement plus tranchant actuellement : on peut l'attendre deux à trois ans. Gras et savoureux, une délicieuse rondeur, le soyeux de tanins signés Thunevin. **Grand accord de texture avec l'agneau, peut accepter des épices pas trop chargées.**

Leclerc : 24 €. •••

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

L'INSTANT
PURETÉ

www.de-saint-gall.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Loire Touraine Domaine Ricard Le Petiot blanc 2009

Le prototype du vin de soif, à boire entre copains. La nervosité du sauvignon réveillera les entrées et équilibrera **la texture grasse d'un saumon fumé.**

châteauonline : 6,40 €.

Bordeaux Sauternes Château Suduiraut blanc 1998

Robe encore jeune, à reflets paille, nez de fruits secs, joli rôti, moins d'éclat que le 1999, mais plus de finesse, et surtout aucune trace d'oxydation. **Trendy avec des huîtres, gastronomique avec un poulet rôti, tradi avec du stilton ou du roquefort.**

iDealwine : 33,90 €.

Sur internet

Muscat de Rivesaltes Domaine Mounié blanc doux 2008

Toujours très aromatique, ce muscat s'exprime sur de jolis fruits jaunes gourmands à l'envi. **Il existe toutes sortes d'accords gastronomiques avec un muscat, mais c'est surtout un vin de méditation, d'après-dîner.**

wineandco : 8,50 €.

Tavel Domaine de la Mordorée Dame-Rousse rosé 2009

Délicat parfum floral, belle plénitude en bouche, avec des accents épicés, bel équilibre. Un super rosé riche et ample, corsé. **Visez la pizza.**

wineandco : 12,90 €.

Monbazillac Château Vari réserve blanc 2005

Robe dorée pour ce joli vin aux arômes d'agrumes. Sa bouche est ample, harmonieuse et d'un bel équilibre gourmand. Finale pas trop sucrailleuse, **à tenter sur des entrées salées-sucrées.**

wineandco : 13,90 €.

Italie Langhe DOC 2008 Aldo Vajra nebbiolo rouge

Vin de grande puissance avec des tanins marqués, une ouverture aromatique vers les sous-bois. La légère astringence de l'attaque à la finale lui donne de la personnalité. **A essayer avec un risotto ou une pasta. Les produits italiens conviennent au goût français.**

chateauonline : 20,70 €

Les foires aux vins... Où et quand ?

Auchan :
14 septembre au 2 octobre.
Carrefour :
7 au 18 septembre.
Carrefour Market :
29 septembre au 9 octobre.
Casino :
7 au 18 septembre.
Chateauonline :
31 août au 4 octobre.
Franprix :
9 au 19 septembre.
Grande épicerie :
16 septembre au 8 octobre.
Hédiard :
tout le mois de septembre.
iDealwine :
à partir du 17 septembre
Intermarché :
8 au 18 septembre.
Leader Price :
8 au 19 septembre.
Leclerc :
22 septembre au 2 octobre.
Monoprix :
8 au 19 septembre.
Repaires de Bacchus :
1er au 29 septembre.
Système U :
28 septembre au 10 octobre.
Wineandco :
1er septembre au 3 octobre.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

CHATEAUONLINE

FOIRE AUX VINS 2010

PÉPITES, TROUVAILLES ET AUTRES PETITES MERVEILLES...

LE MONT
MOELLEUX
1985

VOUVRAY

31 AOUT >> 04 OCTOBRE

WWW.CHATEAUONLINE.FR

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

ÉVASION

Chicago

> Nostalgique et futuriste PAGE 120

Whisky Maker's Mark

> L'ONCLE D'AMÉRIQUE PAGE 130

L'art de vivre dans le Kentucky

> L'ÂME DU BLUE GRASS PAGE 136

DES PAQUETS DE PÂTES PRESQUE VIDES OUBLIÉS AU FOND DU PLACARD ?

> Ne les jetez pas, voici la minestra d'Alba Pezone PAGE 145

photo Jean-Claude Amiel

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

CHICAGO : RETROPOLIS

Cette enfant du siècle dernier a réussi son passage dans le troisième millénaire. Réputée forte en gueule, vous verrez que l'ancienne capitale de l'acier ne se laisse pas rouiller les dents, et que ses boulevards se ruent tous en cuisine.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti** - texte **Julien Bouré**

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Page de gauche : Au Manny's Coffee Shop, qui a encore toute son âme.
1. Les chevaliers d'industrie se sont fait construire des donjons avec des milliers de meurtrières.
2. Chicago a le sang blues.
3. En ce moment, la tendance est au classicisme.

Et si on vous dit Grands Lacs nord-américains, vous songez sans doute aux chutes du Niagara ? Mais encore ? Le cours des idées devrait bientôt basculer dans la vision d'une mer noire américaine, avec son pourtour corrodé d'ex-bassins usiniers, ses trous de ceinture de la rouille : Détroit-Odessa, Cleveland-Sebastopol, Milwaukee-Yalta. D'accord, mais n'oubliez pas Chicago, désormais pas plus maîtresse de forges qu'Istanbul est encore ottomane. De ce côté-ci du lac Michigan, le bel âge post-industriel a rattrapé le zombi manufacturier. C'est comme si le Creusot ou le sillon Sambre-et-Meuse s'étaient refait une santé de fer, en troquant la couleur rubigineuse pour celle du temps. Classe, raide, nerfs d'acier, on dirait Chicago du même métal que ces vieux gangsters en complet ville, aux trombines vitreuses et saillantes comme un morceau de quartz. A vrai dire, il se la coule douce en port peinard, ce gentil front de lac aussi innocent qu'un fond d'écran. L'écho des sirènes rebondit certes sur les parois des gratte-ciel, et le blues y est autant qu'à New York cette gouttière aux larmes, cette rigole des sanglots, ce fantastique tout-à-l'égout atrabilaire. Mais il règne là une gentillesse vraie, une bonté sincère digne de l'autre siècle.
Ce colosse est semblable au repenti qui vient exhiber ses balafres dans les écoles primaires pour déballonner les petits caïds. Grand cœur, palpitant mais sans les violentes trépidations de Manhattan, le vieux quartier d'affaires du Loop ressemble à un tour de grand huit, avec ses artères qui partent en lignes de fuite sous les battements du métro aérien, s'abîment dans les reflets des tours miroirs, se surhaussent en jardins suspendus à des monuments babyloniens. Mais Chicago est d'abord une ville excentrique, déplacée, probablement parce que son centre historique a terminé sa croissance et qu'il ne peut plus que grossir en saturant une enveloppe trop courte. Il est devenu noueux comme ces pieds bandés que les Chinoises entravaient jadis dans de minuscules souliers. L'avenir est allé se réfugier en périphérie, au lieu de végéter sous un XX^{e} siècle qui continue d'accaparer la lumière comme les grands arbres d'une jungle. Loin de ce sanctuaire brûlant en veilleuse, l'horizon se dégage, s'illumine. Bien que quelques-uns aient choisi de s'y abriter du vent, au cas où celui-ci tournerait, partout des bars, des cafés, des snacks, des bistrots, des gastros se multiplient à force de s'additionner. C'est comme si l'enceinte de la vie parisienne enfantait à Nanterre, Drancy, Villejuif… C'est aussi vrai que la crise a accouché d'une restauration ergonomique, adaptée aux temps de crise, taillée dans des valeurs de partage et de générosité : vous verrez même beaucoup d'établissements tolérer qu'on y amène ses propres liquides. Chicago est une autorité ventripotente, cette ex-république des abattoirs se métamorphose en capitale de la gastronomie étasunienne. Sa cuisine, qui est celle du monde entier, se passe •••

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

••• des raccourcis d'Expositions universelles, des exotismes de jardins d'acclimatation, des préjugés de visages pâles charriant collections de têtes réduites, danses du scalp et piles de faces: le Français ras du béret, le melon anglais, le nez romain, le profil grec, la tête de turc, le casse-tête chinois… Les meilleurs chefs ont l'œil américain, ils posent un regard synthétique et distant, libre d'esprit de clocher, sur les cuisines européennes, asiatiques ou du bassin méditerranéen. Ils préfèrent les mélanges aux races, l'interprétation à l'incompréhension, l'intelligence à l'intransigeance.
On pardonnerait tout aux tropiques, leur tourisme trop voyant, leurs touristes trop voyeurs. Vu des régions froides, le climat est un argument qu'on ne discute pas. Eh bien sachez qu'ici, en octobre, c'est l'été indien, une espèce remontante de la belle saison. Il fait bon, l'automne s'installe en terrasse, et en plus il n'y a rien à excuser. Le stock d'art de vivre suffit déjà à affronter cinq mois de blizzard. Vous verrez comme la ville est belle.

Des hôtels

Malgré son nom, le **Sofitel Water Tower** (20e E Chestnut st., tél. 312 324 4000, sofitelchicagowatertower.com) est un palace discret, plus insinué qu'évident, espèce de luxe en ombres chinoises qui capte assez bien cette ville ambiguë, à la fois furtive et très présente.
Vous verrez qu'au-dehors, sa coupe tapageuse comme l'aileron arrière d'une vieille Cadillac Eldorado couronne un grand pare-brise panoramique: c'est la salle du restaurant (Café des Architectes), où l'on a croqué de belles asperges de l'Indiana au crabe du Maine et au caramel à l'orange, avec un surprenant sauvignon blanc de Marlborough (néo-zélandais).
Au bar en coin de cheminée, ton sur ton avec la tombée du jour, l'ambiance se fait tamisée, engourdie, comme une scène de ralenti. Autrement, il y a **Best Western Grant Park** (1100 s Michigan ave., tél. 312 922 2900, bwgrantparkhotel.com), pas très cher et central, propret comme une pension de famille.

Des restaurants…

Paul Kahan, mélange des genres

Désormais, on ne présente plus Chicago sans introduire Paul Kahan, cuisto-entrepreneur atteint de lapinisme: il a ouvert pas moins de quatre restaurants depuis 1999 (Blackbird, Avec, the Publican, Big Star), comparables en variété à l'œuvre du New-Yorkais Daniel Boulud. A ceci près que ses établissements arrondissent les lois d'un genre au lieu d'en affûter les angles. •••

1

2

3

4

5

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

6 7

1. Muffin aux myrtilles au Green City Market.
2. Chez Publican, des serveuses tatouées, des serveurs à favoris et un cadre imbattable.
3. Au bord du lac Michigan, ou Chicago en port peinard.
4. Elle est loin la cité de l'alcool clandestin.
5. Au French Market, allez chez Raw avaler un plat tout cru.
6. La salle à manger du Sofitel.
7. Bonbon Café, un conservatoire de la pâtisserie mexicaine.
8. On met ce qu'on veut sur les glaces au yaourt de Berry Chill.
9. Le Mexique et ses salves de tacos chez Big Star.
10. Un air de Nouvelle-Angleterre du côté du Green City Market.
11. Publican tient table ouverte.

8 9

10

BOULETTES CHORIZO BACON ET DATTES *(12 boulettes environ).*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 30 mn

500 g de bœuf haché - 12 tranches de bacon
200 g de chorizo pelé et haché
2 dattes majhoul coupées en dés
2 c. à soupe de persil haché - 2 gousses d'ail
4 c. à soupe d'huile d'olive
40 g de chapelure + farine
2 boîtes de 250 g de tomates pelées
2 pincées de quatre-épices - 1 pincée de cannelle
1 c. à café d'origan

Faites revenir l'ail dans 2 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutez le contenu des boîtes de tomates, l'origan et le quatre-épices, mélangez sur feu moyen, salez et poivrez. • Ecrasez légèrement les tomates et laissez cuire jusqu'à réduction du jus aux deux tiers. • Mélangez les viandes, les dattes, la chapelure, le persil, la cannelle, salez (attention, le chorizo l'est déjà), poivrez et façonnez des boulettes de la taille d'une noix, passez-les ensuite dans la farine. • Enroulez-les dans 1 tranche de bacon et faites-les dorer à la poêle avec l'huile restante. Egouttez-les et ajoutez-les à la sauce tomate, laissez cuire sur feu doux à couvert 30 mn.

11

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

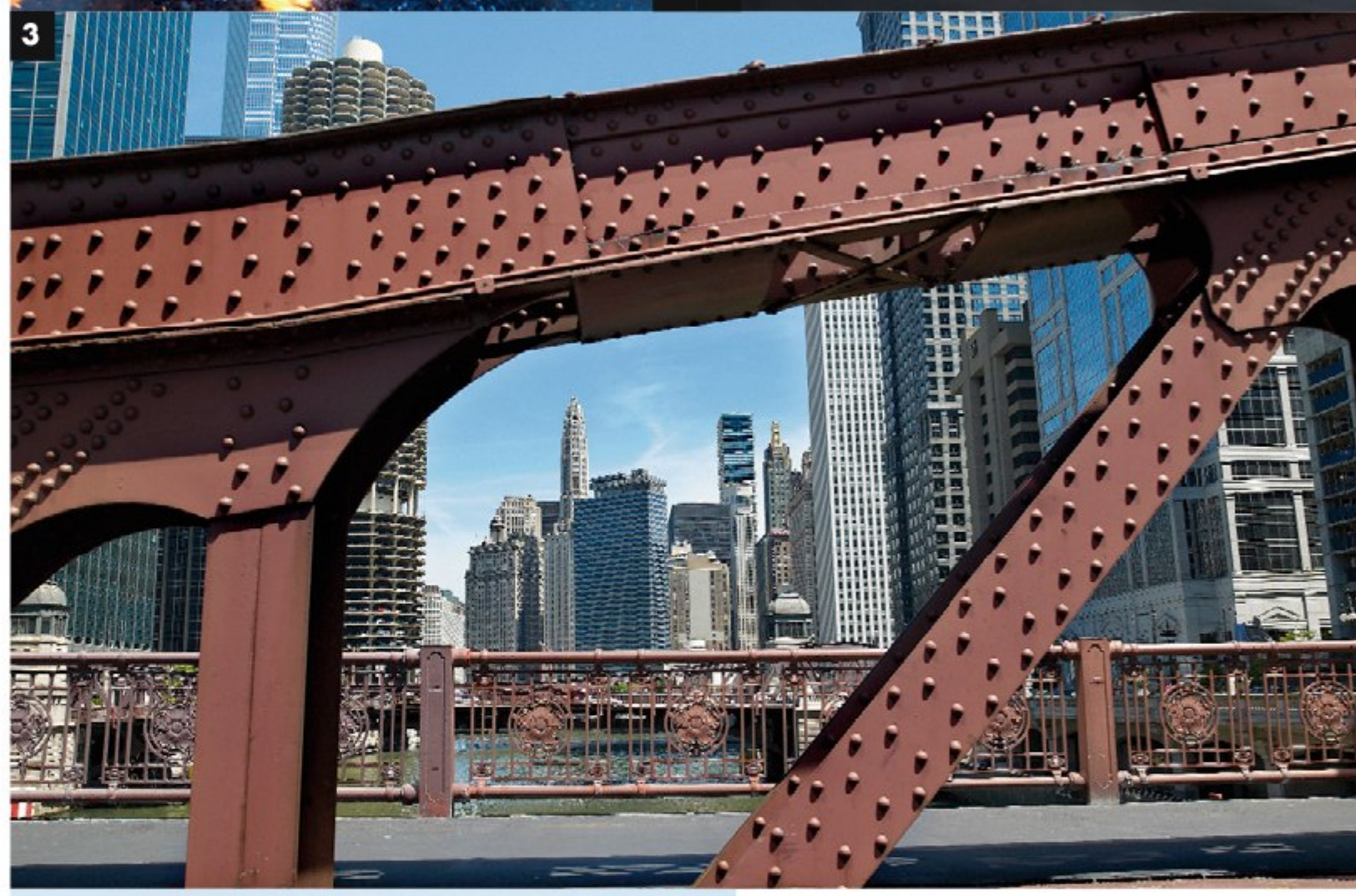
••• Prenez **The Publican** (837 W Fulton Mkt, tél. 312 733 9555, thepublicanrestaurant.com), où l'on se restaure debout, assis à l'étal, planqué dans de jolis boxes mangeoires, au milieu d'un brouhaha de hall de gare. Des plats à la vigueur pionnière, des tables à partager, des charcuteries affinées sous des portraits de pourceaux en surrégime, une carte de bières artisanales et de vins américains au format tabloïd. Ça se prononce gastropub, faufilé entre la néobrasserie et la table d'hôtes, les chips de peau de porc soufflées aux épices et le pain d'épices maison mouillé à la stout, le brunch au bloody mary et la poitrine de porc demi-sel carbo-caramélisée. Quand même les WC sont réussis (et ils le sont bougrement, c'est sûrement le clou de ce spectaculaire endroit), on devine la très méticuleuse attention portée à l'ensemble. Même constat chez **Avec** (615 W Randolph, tél. 312 377 2002, avecrestaurant.com), un couloir latté comme un sauna scandinave, encore qu'étrangement raccord avec cette cuisine d'inspiration pan-méditerranéenne : humble et précise, saine et goûteuse, dont la chaleur a quelque chose de solaire. Certains plats sortent du four à pain, à l'instar de cette superbe fougasse fine comme doit l'être une pâte à pizza, fourrée au taleggio et boostée à l'huile de truffe. Le reste surprend autant : les paupiettes au chorizo et aux dattes medjool bardées de bacon, les seiches au piment poblano et à la salade de boulgour… Du côté de **Big Star** (1531 N Damen ave., tél. 773 235 4039), c'est un bar à whiskeys, jamais très loin de pulvériser le mur du son, qui partage sa terrasse avec un passe-plats crachant des rafales de « tacos al pastor », de tostadas croustillantes de volaille, de piments poblanos au fromage fondu, d'oignons en escabèche, bref toute la gouaille de la rue mexicaine, reproduite jusque dans le détail de ses assiettes ovales en plastique, de ses carnets de commande à cocher soi-même. On est encore une fois en pays de connaissance (du ventre), sans suspens ni dégustation à l'aveuglette. Car cette cuisine anticipe un appétit, elle est l'inverse d'une cuisine d'anticipation à la manière d'Alinea et de L2O.

Alinea, nom à particules

(1723 N Halstead, tél. 312 867 0110, www.alinea-restaurant.com), c'est une façade noire, sans enseigne, presque un blockhaus. Il s'agit pourtant de la nouvelle bannière étoilée sous laquelle se range tout un pan de la grande cuisine américaine. Le magazine britannique Restaurant l'a même classé septième meilleur établissement du monde, et premier aux USA. Il y avait ce jour-là du malt avec du toffy, du whiskey bourbon et de la framboise, du bacon à la pomme et au thym en verrine butterscotch, du bubble-gum aux fruits de poivrier long, hibiscus et crème fraîche. Evidemment, la griffe •••

1

2



3

CUP CAKES THINK PINK *(10 caissettes en papier). Dessert / Facile / Bon marché*
Préparation : 20 mn / Cuisson : 10-12 mn

180 g de farine - 1/2 sachet de levure chimique
3 œufs - 70 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanille - 100 g de beurre fondu
3 c. à soupe de lait entier
Pour le glaçage : 300 g de fromage frais (type St-Môret, Philadelphia, Kiri)
15 cl de crème liquide entière très froide
3 gouttes de colorant alimentaire rouge (facultatif)

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Dans un saladier, mélangez au batteur les œufs et les sucres. Ajoutez le lait et 1 pincée de sel. Mélangez et incorporez la farine préalablement mélangée à la levure. • Battez bien de nouveau en ajoutant le beurre fondu. • Répartissez la pâte dans des caissettes en papier et enfournez-les 10-12 mn. Laissez refoidir sur une grille. • Dans un bol, fouettez le fromage frais au batteur, ajoutez 3 gouttes de colorant. Montez la crème en chantilly et incorporez-la délicatement au fromage frais avec une spatule. • Versez dans une poche à douille et décorez vos cupcakes de crème. Gardez-les au frais jusqu'au moment de servir.

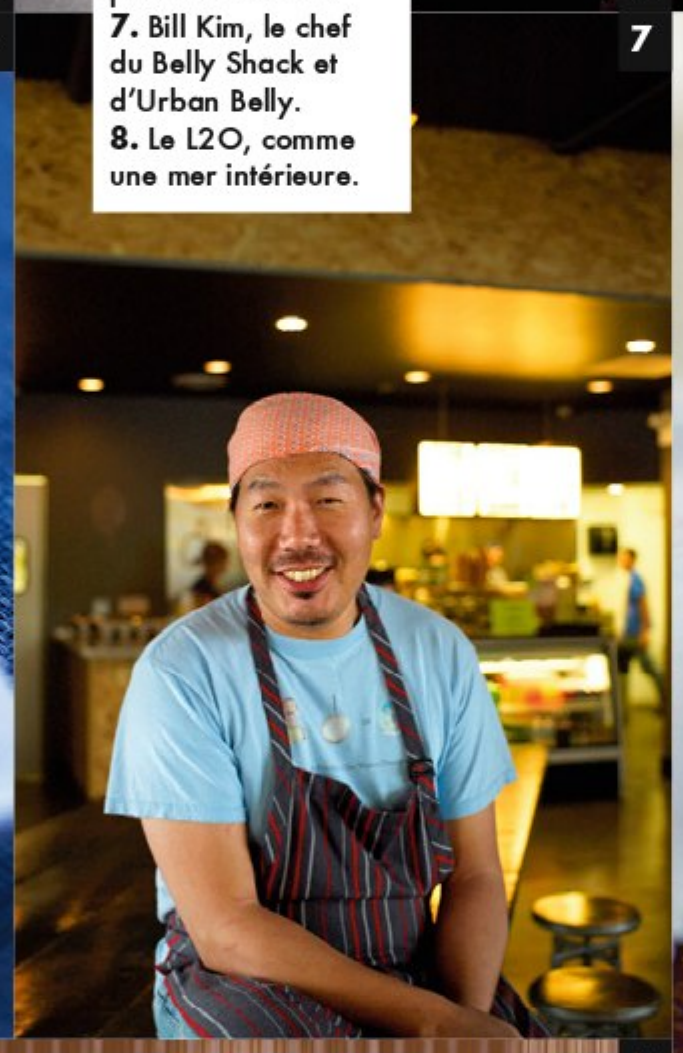
http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

4

5

1. Allez vous allumer le sang au Roof, le bar au dernier étage de l'hôtel Wit.
2. Des pâtisseries d'Europe Centrale au French Market.
3. Chicago River, un cours d'eau encaissé entre deux canyons.
4. Coffee Studio, l'un des cafés les mieux notés.
5. Les clubs de blues, une façon de découvrir Chicago par la bande.
6. Chez Takashi, vous n'en prendrez pas une bouchée.
7. Bill Kim, le chef du Belly Shack et d'Urban Belly.
8. Le L2O, comme une mer intérieure.

6



7

BLT (BACON, LAITUE, TOMATE) *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché / Préparation : 15 mn / Cuisson : 2 mn

8 tranches de pain de mie - 2 tomates
8 fines tranches de lanières de bacon
4 belles feuilles de laitue lavées et séchées
3 c. à soupe de mayonnaise (maison ou toute prête)
1 c. à café de ketchup - 2 gouttes de Tabasco

Préchauffez le gril du four pour les toasts. Faites bien griller le bacon dans une poêle anti-adhésive et déposez-le sur du papier absorbant. • Lavez et coupez les tomates en rondelles. • Lavez et séchez la laitue. • Mélangez la mayonnaise avec le ketchup et le Tabasco. • Déposez le pain de mie sur une grille et enfournez-le pour le faire griller des deux côtés en le surveillant. • Tartinez le pain sur une face avec la sauce mélangée et répartissez sur cette face tomates, bacon et laitue. Refermez avec la tranche restante et dégustez ausitôt.

8

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

••• de ce diable de chef Grant Achatz se niche dans les détails d'une déconstruction, d'une restructuration, d'une animation en salle, bref toute la panoplie des effets spéciaux, les traitements, les trucages, les maquillages. Ouverture prochaine d'un bar (Aviary) ainsi que d'un nouveau restaurant (Next), au menu renouvelé tous les trois mois, sur des thématiques associant une ville à un moment de son histoire (Shanghai 1930, Paris 1890, on passera du grand spectacle à la cuisine d'époque).

L2O, le coup de pied marin
(2300 N Lincoln Park West, tél. 773 868 0002, l2orestaurant.com). La salle est un concentré de haute technologie spatiale, racée comme l'habitacle d'une voiture de luxe aux cuirs souples, aux bois chauds, aux lumières feutrées. La cuisine, ré-créative, cueille le fruit de mer : crabe de roche aux avocats et au combawa, saumon fumé au Earl Grey, gomme de gingembre et croûtons…

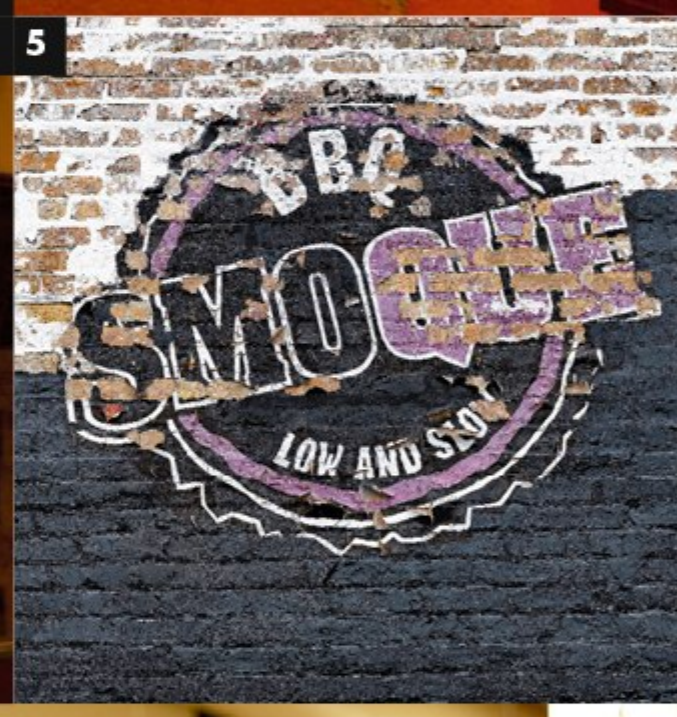
Pan-asiatiques
Sur le parking d'un lavomatic, **Urban Belly** (3053 N California ave., 773 583 0500, urbanbellychicago.com) porte râmen, soba, dumplings, gyoza, fritures, grillades, marinades, toute l'Asie à température de fusion (excellents dumplings de potiron au bacon et à l'orange, goûtez l'Urbanbelly ramen, un bouillon phô dans lequel ont cuit de la ventrèche de porc et des champignons shiitake). Son chef, le très inspiré Bill Kim, s'est lancé dans une formule anticrise faisant le plus avec le moins, épurée au maximum de ses rituels coûteux (service, vaisselle, tables individuelles). C'est ainsi qu'il a ouvert **Belly Shack** (1912 N. Western, tél. 773 252 1414, bellyshack.com) sous une station du métro aérien, concept de fast-food latino-asiatique où les menus affichés sur des négatoscopes de radiographie sentent autant la récup' que le mobilier : tostones mexicains à la sauce argentine chimichurri ; énormes pitas fraîches fourrées aux nouilles froides de sésame, de grillades et de marinades coréennes ; belle réinterprétation du pozole, un plat mexicain réputé anti-gueule de bois (demandez le n° 13). Très belle table dans le sens du vivant, de la pureté, le japonais **Takashi** (1952 N. Damen ave., tél. 773 772 6170, takashichicago.com) capture le dernier souffle des éléments, leur ultime effort avant de se pétrifier. Quant au chinois **Sun Wah**, (5039 N. Broadway, tél. 773 769 1254, sunwahbbq.com), il expose en vitrine un superbe gibier de potence vendu seulement 5,25 la portion. La peau de son canard laqué •••

1

2

3

4



5

6

7

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

SMOOTHIE BANANA-MYRTILLES *(2 verres)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn

1 banane mûre
150 g de myrtilles (fraîches ou surgelées) - 1 yaourt nature
25 cl de jus d'orange fraîchement pressée
1 c. à soupe de sirop d'érable (ou miel liquide) - 5-6 glaçons

Pelez et coupez la banane en morceaux, mettez-les dans le bol d'un blender avec les myrtilles, le yaourt, le jus d'orange, le sirop d'érable, les glaçons. Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Servez aussitôt.

A table + Vous pouvez remplacer le jus d'orange par du lait pour faire un milk-shake.

1. L'Asie synthétique par Urban Belly. **2.** Glaces aux fruits rouges et zeste de yuzu au Belly Shack. **3.** Les vieilles steakhouses, reflets de l'âme de Chicago. **4.** Purple Pig, un coup de foudre. **5 et 6.** Smoque BBQ, c'est de la cuisine sacrément culottée. **7.** La file d'attente est longue pour déguster le meilleur burger du Loop, chez Epic. **8.** Entre bistrot et salon de thé, Hotchocolate est surtout calée en pâtisserie régressive. **9.** Totopos maison et soda vintage, c'est déjà le sud du Rio Grande à l'Asadero. **10.** Le vrai chien chaud « Chicago Style », sans une goutte de ketchup, chez Hot Doug's. **11.** Le bistrot Avec remet du bois à la cuisine méditerranéenne.

8 9

10
11

••• croustille sous la dent, et sa chair fond comme du beurre.

Et aussi…

En pleine Magnificent Mile, l'artère centrale de downtown, on ira dîner au tout nouveau **The Purple Pig** (500 N. Michigan ave., tél. 312 464 1744, thepurplepigchicago.com), en écoutant les décibels se dédoubler aussi vite que des cellules dans le corps d'un nouveau-né. Carte du bassin méditerranéen dans ses grandes largeurs (chiche kebab et pommes de terre en robe des champs sur un lit de tzatziki !). Autre concept plutôt réussi, celui de **Hotchocolate** (1747 N. Damen, tél. 773 489 1747, hotchocolatechicago.com) mélange restauration et salon de thé, bande son et brouhaha, de même que des pâtisseries régressives (cupcakes au chocolat, oréo maison à tomber par terre) complètent une jolie carte bistro. **Mana Food Bar** (1742 W. division st., tél. 773 342 1742, manafoodbar.com) joue la carte végétarienne avec une cuisine tout en violence contenue, alternativement lumineuse et ombrageuse, qui parvient à vous faire oublier un régime carné (jícama, mangue et concombre à la coriandre avec leur sel au piment citronné ; pancakes de patate douce au chutney de poire ; burger végétarien, des jus de fruits frais, des « smoothies revitalisants », des cocktails au sake…). En revanche, chez **Smoque BBQ** (3800 N. Pulaski, tél. 773 545 7427, smoquebbq.com), on vient ronger de superbes travers de porc au goût de fumé et à la croûte charbonneuse, dans une atmosphère sévèrement culottée. Et pour jouir d'une belle terrasse, allez grignoter les spare-ribs de **Duchamp** (2118 N. Damen ave., tél. 773 235 6434, duchamp-chicago.com).

Des snacks

Hot-dogs : les amateurs de chien chaud feront la queue devant **Hot Doug's** (3324 N. California ave., tél. 773 279 9550, hotdougs.com) et ses couleurs aussi criardes qu'un roquet rancunier. Parmi la dizaine de saucisses baptisées en hommage à une célébrité •••

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

••• (la merguez s'appelle Keira Knightley, l'andouille Salma Hayek, etc.), il faut absolument choisir la seule, l'authentique «Chicago-style», une pur bœuf glissée dans un bun aux grains de pavot, avec de la moutarde, des tomates, des oignons, du confit de cornichons à l'aneth, du sel de céleri… Bref, pas un seul globule de ketchup.

Tacos : Chicago étant la seconde ville latina, après LA (et devant Miami !), impossible de faire l'impasse sur le genre roi de la rue mexicaine, la taqueria, cette fleur de macadam en passe de rejoindre le bretzel, les burgers et la pizza sur le portrait de famille de la pègre culinaire. Le trottoir en guise de terroir, ça se passe pour quelques dolluches à la **Taqueria El Asadero** (2213 W. Montrose ave., tél. 773 583 5563) devant une ration de tacos al pastor enveloppés dans leur tortilla de maïs, une barquette de totopos avec leur salsa verte, et une bouteille de soda rétro au goût de chewing-gum.

Burgers : ils n'ont pas volé leur nom, **Epic Burger** (517 S. State st., tél. 312 913 1373, epicburger.com), ni la batterie de prix décernés pour leurs buns moelleux, leurs steaks juteux et grillés, leurs sauces homériques, leurs frites fraîchement coupées au tarif Mcdo. C'est fou à quel point l'Amérique (déclaration d'Indépendance, conquête de l'Ouest, Ruée vers l'or…) peut tenir tout entière dans ce petit morceau de bravoure.

Pastrami, corned-beef… : l'Amérique invisible, la vraie, vient chaque jour mettre un sacré coup dans le buffet de ce vieux deli d'Ukranian Village. Chez **Manny's Delicatessen** (1141 S. Jefferson, tél. 312 939 2855, mannysdeli.com), ce sera des pancakes de pommes de terre, du corned-beef, des sandwichs au pastrami qui vous caleraient un camion remorque.

Des marchés

Au marché bio en plein air **Green City Market** (2732 N. Clark st., tél. 773 880 1266, chicagogreencitymarket.org), il y avait des bugnes bien servies par Zullo's, d'épatants burgers cuits au feu de bois par Sunday Dinner (sundaydinnerchicago.com) et, plus loin, de délicieux smoothies rhubarbe-myrtilles. Le nouveau **French Market** (131 N. Clinton, tél. 312 575 0306 frenchmarketchicago.com) accueillait quant à lui un corner de l'enseigne Raw, un concept de plats vous tombant tout cru dans le bec, très tendance aux States en raison de ses propriétés préservées, notamment anti-oxydantes…

BACON CHOCOLATE CHIPS COOKIES *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Prép. : 10 mn / Cuisson : 10-12 mn
Repos : 1 h

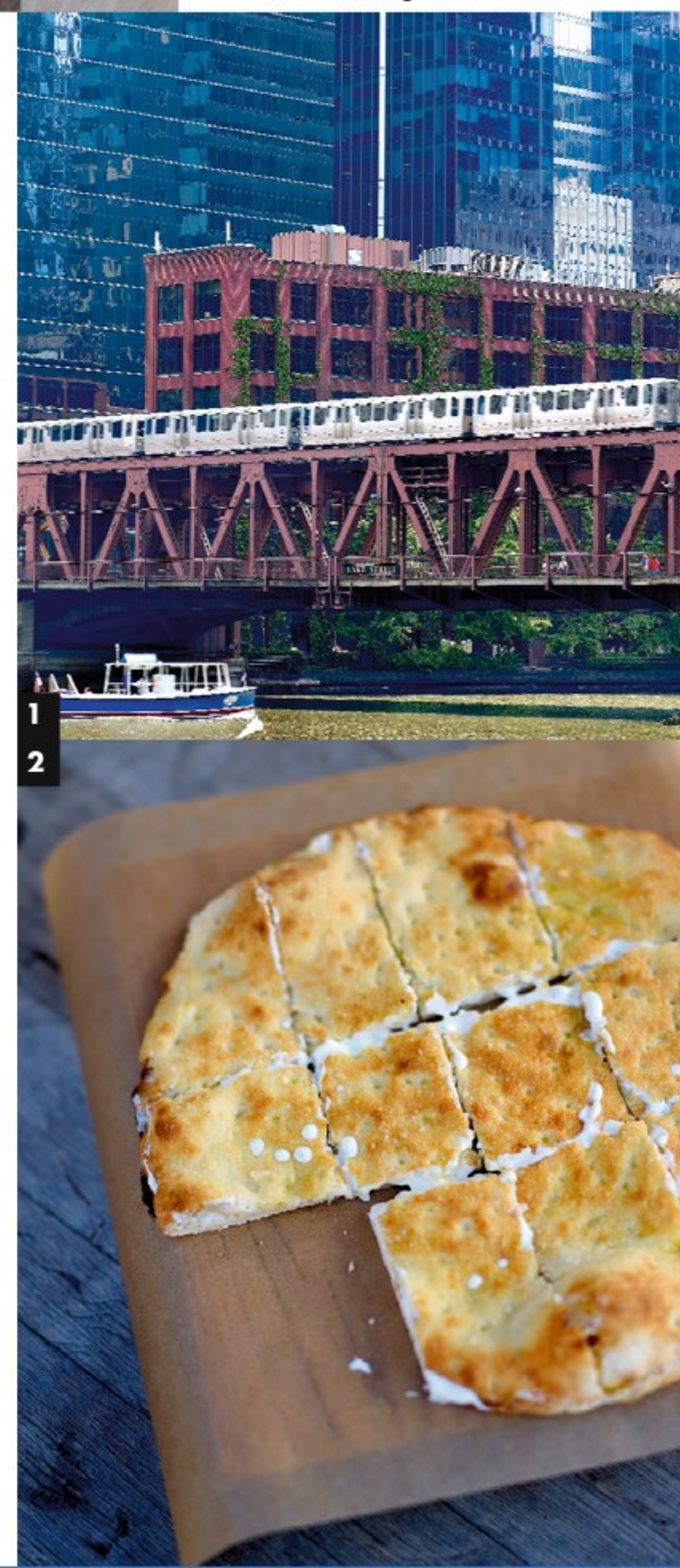
2 fines tranches de bacon grillé
225 g de farine - 1 c. à café de levure
125 g de chocolat noir haché
100 g de beurre mou
100 g de sucre cassonade - 1 œuf
1 c. à café d'essence de vanille

Faites griller le bacon dans une poêle anti-adhésive afin qu'il soit sec et très croustillant. Posez-le sur du papier absorbant. • Dans le bol d'un robot, mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène le beurre, le sucre, la vanille, l'œuf et du sel. • Versez la farine préalablement mélangée à la levure et mélangez de nouveau, incorporez délicatement le chocolat et le bacon émietté, filmez et réservez au frais 1 h. • Préchauffez le four sur th. 6/180°. Prélevez des «noix» de pâte, déposez-les sur une plaque à pâtisserie couverte de papier sulfurisé, aplatissez-les légèrement et mettez-les au four pendant 10-12 mn. Servez les cookies avec une glace vanille.

Des gourmandises

Berry Chill (635 N. State, tél. 312 266 2445, berrychill.com) propose des nappages à tout et n'importe quoi sur une base de yaourt glacé. La formule fait l'unanimité, témoins les quatre téléviseurs diffusant match de football, série, JT, clips… **Bombon Café** (36 S. Ashland ave., tél. 312 733 8717, bomboncafe.com), c'est un vrai petit piment doux, un concentré de sucre mexicain qui cultive des gâteaux colorés comme la robe d'une épousée de pueblo, et toute la gamme des viennoiseries locales (leurs «conchas» sont divines). Une halte sûre dans votre coffee shopping, **Coffee Studio** (5628 N. Clark ave. Andersonville, tél. 773 271 7881, thecoffeestudio.com) prépare le meilleur café de la ville, un excellent chocolat viennois et de bonnes snackeries (quiches aux champignons sauvages, épinards-chèvre…). Chez **Sweet Mandy B's** (1208 W. Webster ave., tél. 773 244 1174), on fabrique de la pure pâtisserie rétro, des gâteaux d'anniversaire haut de forme, les mêmes tartes aux fruits rouges qui refroidissent au bord des fenêtres dans les vieux cartoons, des cupcakes aux glaçages fermes comme du dentifrice, des cookies gros comme des fossiles, des pommes d'amour au caramel… Enfin, **Floriole** (1220 W. Webster, tél. 773 883 1313, floriole.com) déroule ses délices casaniers, des cannelés crousti-cramés, des quiches léonines, de très charismatiques tartes au citron meringuées, des banana breads et des BLT au format BTP, dans un joli hangar aménagé en mezzanine.

A Lire : le Guide du Routard « Etats-Unis Côte Est », édition 2010-2011, chez Hachette.



http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

1. Admirez la pureté des lignes.
2. Un condensé d'Italie dans la fougasse au taleggio et à l'huile de truffe, chez Avec.
3, 4 et 5. Burgers et beignets, la bonne cuisine américaine en version allégée ça existe, et ça se trouve au marché bio Green City Market.

LES GRANDS VINS
MERCURE

L'ÉLÉGANCE DES ARÔMES,
LA FINESSE DU PRIX.

"

Les Grands Vins Mercure, c'est tout un esprit...
Le plaisir de découvrir et de sélectionner des vins agréables à prix très doux pour composer une carte d'une belle richesse aromatique.
Et surtout la passion de les partager pour le plaisir de tous.

"

Laurence KOZOLINSKY
Échanson d'or
Hôtel Mercure Toulouse Saint-Georges

©ogency – RCS Paris B419 474 341 – FR042010

Mercure

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

MAKER'S MARK VANILLA SKY

Le Bourbon, vous connaissez ? Ce whisky américain, pas moins réputé que ses cousins britanniques, a été idéalisé par la distillerie Maker's Mark. De là à lui trouver un petit goût de vanille bourbon…

photos **Jean-Claude Amiel**
réalisation **Sandrine Giacobetti**
texte **Julien Bouré**

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Dans la famille whisky, on demande l'oncle d'Amérique. C'est du Kentucky qu'il nous arrive, du comté de Bourbon dont il a fini par prendre le nom. Bien qu'on l'assimile souvent à une sorte de whisky-cola facile à boire, la marque Bourbon n'a rien à envier au prestige du Scotch et de l'Irish, ni aux excellents whiskies nippons. Le recours aux colorants, altérants et autres additifs est proscrit par l'appellation, de même que tout ce qui ne procède pas de l'élevage d'un distillat. On aurait donc tort de s'attendre à un coup-de-poing américain, à ces eaux de feu destinées à mater les peaux rouges plus infailliblement qu'un général Custer. Les bourbons ont donné des cocktails mythiques comme le Manhattan et le Old Fashion.

Après la guerre d'Indépendance, des fermiers irlandais et écossais s'installèrent le long de cette frange pionnière du Midwest, encouragés par le gouvernement de la jeune république à participer à l'effort colonial. Ils cultivent une céréale qui pousse bien alentour, le maïs, victoire tangible de la frontière sur l'enfer vert dans le bassin du Mississippi. Et comme ils ont fait le voyage avec des alambics, ces bouilleurs de cru se mettent à fabriquer du whisky comme au pays. Seulement, ils se débrouillent avec leurs récoltes. Une façon de rentabiliser des surplus autrement destinés à pourrir en l'absence d'entrepôts. Le bon sens paysan, pour lequel rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme. Un nez bourbon est long, assez fort mais recourbé par des fragrances sucrées. C'est ce parfum de blé cuit qui se dégage de la brûlerie de Maker's Mark, une vieille maison allongée comme un tuyau de poêle, aux volets rouges sur de la tôle ondulée noircie. •••

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

L'arrière-boutique n'est pas mal non plus avec ses silos fuselés, sa plomberie intriquée, ses réservoirs fumants et ses soupentes éclairées comme une mine de la Ruée vers l'or. Posées sur un beau plancher rouge vernissé, des cuves de fermentation bicentenaires bouillonnent comme une écume moutarde. L'alambic, furieux intestin de bois, d'acier et de cuivre, pourrait reluire au milieu de la salle des machines d'un vieux bateau à roue. Cela sent l'encens et la bière dans le chai, et les commissures des tonneaux transpirent une résine fruitée.

Toute la production de Maker's Mark sort de cette petite fabrique, la doyenne des distilleries américaines encore en activité. Une production en flux tendu, dont chaque bouteille a trouvé preneur avant même d'exister. Voici pourquoi…

Jadis, les brûleurs interlopes de la Prohibition avaient habitué les Américains aux alcools approximatifs. Bill Samuels, rejeton d'une famille de distillateurs dépossédés, décide à son retour de la Seconde Guerre mondiale de reprendre ce métier frelaté par quinze ans de clandestinité, mais à nouveau autorisé depuis 1933.

Son trait de génie est de choisir un segment encore inexploité, celui du Bourbon de qualité. Au départ, pour éprouver ses recettes sans attendre le verdict de plusieurs années d'affinage, il les teste sur des pâtes à pain, et conclut que le seigle doit disparaître du moût.

Il le remplace par une céréale plus douce, le blé, et trouve son équilibre dans une formule à 70 % de maïs, 16 % de blé, et 14 % d'orge. Le résultat est évidemment assez éloigné des scotchs tourbés, qui vous évoquent l'épaisse brume des Highlands, la purée de pois calédonienne. Il est plutôt rond, gourmand, et aimable. Le fondateur voulait un whisky qui puisse être apprécié des dames.

Le levain, la qualité de l'eau issue d'une source proche non ferrugineuse, les céréales contrôlées sans OGM, ni produits chimiques ni moisissure, la qualité du site pur de toute contamination, tout concourt à ce que ce spiritueux soit sain d'esprit. D'abord, la levure dégrade le sucre d'une façon qui donnera son caractère au Bourbon. Ce ferment est fondamental, c'est un bijou de famille entretenu par cinq générations de distillateurs : en pratique, une portion de chaque culture est mise de côté (et sous bonne garde dans un coffre-fort) pour servir de base à la prochaine inoculation, exactement comme avec un yaourt maison. C'est ainsi que la lignée a traversé le siècle tel un feu sacré.

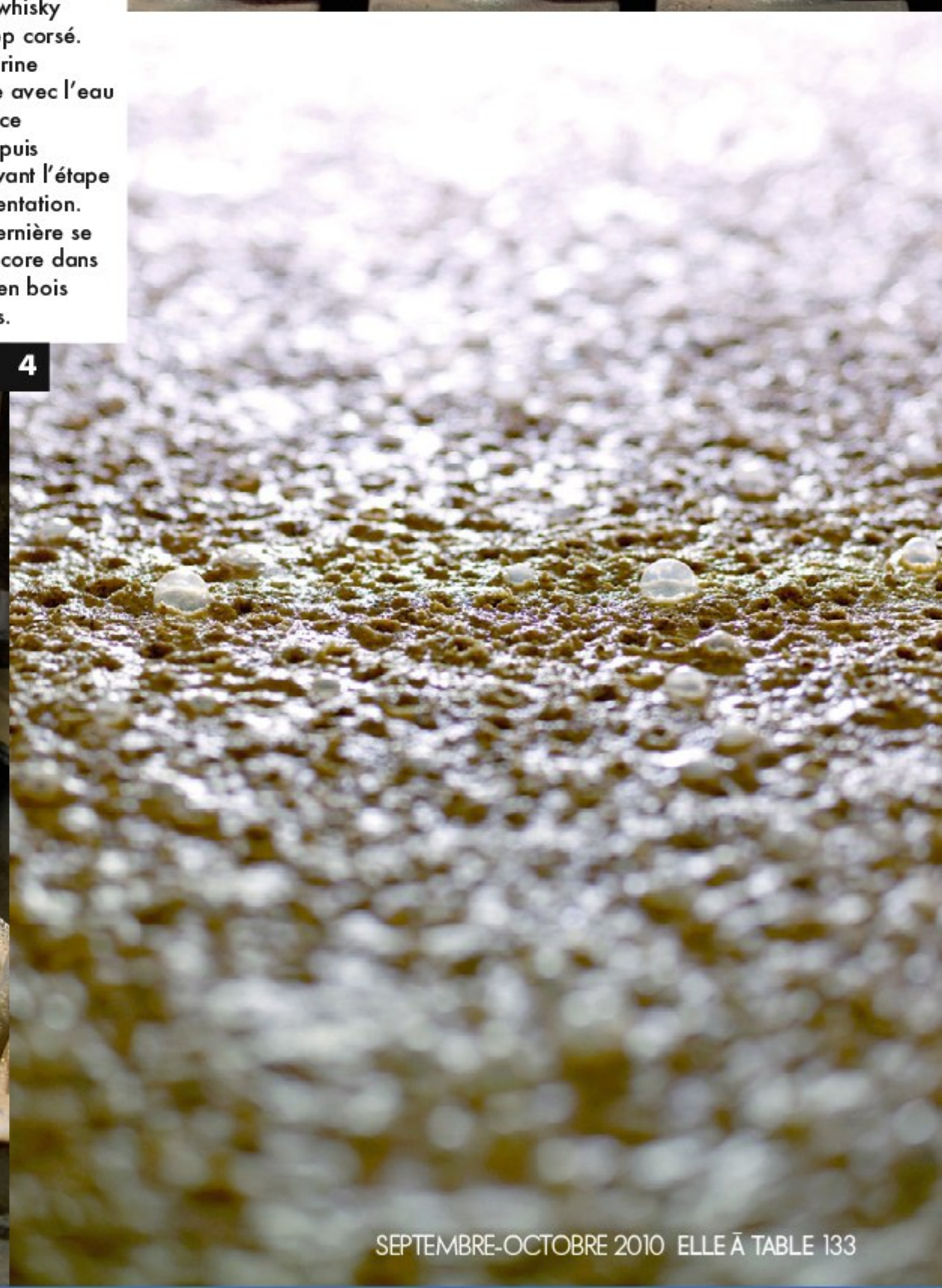
Le vieil alambic de la maison sert toujours à la double distillation du whisky.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

1 2

1 et **2.** Le maïs, le blé et l'orge sont les trois composantes de ce bourbon. Quant au seigle, une céréale traditionnellement employée par les distillateurs du Kentucky, il a disparu de la recette Maker's Mark, au motif qu'il donne au whisky un goût trop corsé. **3.** Cette farine est brassée avec l'eau d'une source attenante, puis refroidie avant l'étape de la fermentation. **4.** Cette dernière se déroule encore dans des cuves en bois centenaires.

3 4



http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Et pas question de le laisser s'éteindre: bien qu'il en connaisse parfaitement la recette, le distillateur craint que les ingrédients ayant servi à la préparation d'un ferment élaboré au XIXe siècle n'aient que trop divergé de ceux du XXIe siècle.
Il en résulte un alcool de grain transparent après double distillation à basse température, que l'élevage en futaille va brunir, polir, dégauchir en révélant ses arômes. Du caramel, des fruits secs et surtout de la vanille soulignés par une base de bois. Aucune brûlure sur la langue. La durée de maturation est soumise à l'appréciation d'un maître de chai, dans un intervalle imposé de deux à six ans. S'il le laissait infuser au-delà, un Bourbon deviendrait astringent, trop boisé, méchamment tannique. Pas de réserve spéciale donc, ni de "wood finish" à l'écossaise, la recette est infaillible, immobile, intacte depuis 60 ans. Elle est puissante comme un moteur V8, délicate comme une négociation à Wall Street, exaltée comme un riff de banjo. Cela se passe dans des fûts de chêne neuf américain.
Une tonnellerie des environs les affine en les exposant aux intempéries pendant une année complète sur demande de la maison, au lieu d'un à trois mois pour un tonneau standard. Il s'agit

1, **2** et **3.** Une tonnellerie des environs affine les barriques en les livrant aux intempéries pendant une année complète, au lieu des 1 à 3 mois en moyenne, sur demande de la marque pour adoucir les tanins du bois. On obtient une élégance. Le tonneau n'est utilisé qu'une seule fois, car l'effet d'un contenant de seconde main sur le whisky est jugé aléatoire.
4 et **5.** Image de Mark, le goulot de chaque bouteille est scellé à la cire. Le principe de la coulure a même été déposé, au point qu'un célèbre fabriquant de tequila vient de perdre un procès en cherchant à l'imiter. Du flacon à l'étiquette en dents de scie, la célèbre bouteille est toujours celle qui fut dessinée par l'épouse du fondateur.

1 3
4 5

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Bill Samuels Jr, pas allumé, mais illuminé par une certaine idée du bourbon.

d'adoucir les tanins de l'arbre, d'obtenir une élégance. Un récipient n'est utilisé qu'une seule fois, car l'effet du bois de seconde main sur le whisky est estimé aléatoire. Il sera revendu en Ecosse, à des distillateurs adeptes du vieillissement prolongé, des saveurs moins nettes, plus alambiquées.
Les barriques sont basculées des étages supérieurs aux couches inférieures, puis remontées pour les exposer à une moyenne constante de chaleur. Un dispositif très ancien mais que la plupart des producteurs se sont mis subitement à trouver ruineux. Ensuite, les contenus de plusieurs fûts sont assemblés, dans un même souci de régularité.
L'image de Maker's Mark, ce sont des flacons hanchus comme les bouteilles de rhum de Rackham le Rouge, dont le goulot a été scellé à la cire. La tradition pèse tant sur cette distillerie qu'un groupe repreneur en a confié les clefs au clan fondateur, histoire de ne pas casser son jouet. Mais l'automne du patriarche est finalement tombé. Bill Samuels Jr, qui a hissé son enseigne en vue du monde entier, passe la main à son fils. Dans sa bouche, l'anecdote familiale brille comme une légende dorée.
Il y a la même distance de ce conteur au raconteur qu'entre la grandeur et la grandiloquence.

Adresse p. 151

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

EDEN Ā L'OUEST

Au nord du Kentucky, on trouve Louisville et les distilleries qui fabriquent le bourbon. C'est un pays de cocagne, où il y a de la musique bluegrass et des palaces désuets. Diaporama.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti** - texte **Julien Bouré**

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

GINGER JULEP *(pour 1 verre)*

8 cl de bourbon - 1 cannette de ginger ale bien fraîche
5-6 glaçons - 1/4 de citron vert

Mettez la glace dans un verre à whisky, remuez-les pour rafraîchir le verre, ajoutez le bourbon et le ginger ale. Servez avec le citron vert.

à table + **Vous pouvez ajouter 0,5 cl d'angostura bitter (liqueur aux extraits de plantes et écorces d'orange amère)**

MINT JULEP *(pour 1 verre)*

6 cl de bourbon - 1,5 cl de sirop de sucre de canne
10 feuilles de menthe fraîche - 1/4 de citron vert
4-5 glaçons juste pilés

Lavez et séchez les feuilles de menthe, puis mettez-les dans un verre à whisky. • Ecrasez la menthe contre les parois avec le dos d'une cuillère à soupe. • Versez le sirop de sucre de canne, la glace pilée et le bourbon. • Remuez avec la cuillère pour rafraîchir le verre et servez aussitôt. Servez avec le citron vert.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

KENTUCKY DIAPORAMA

C'est en plein Kentucky, à quelques bornes de Bardstown, ce petit Versailles des bourbons, propre et tranquille comme une maison de repos. La belle distillerie de Maker's Mark spiritualise dans une campagne platonique, semis de collines charnues, de fermettes riantes, de petites clôtures ondoyantes, tout à fait dépourvue de ce spleen sudiste qu'on appelle le blues. Cette rondeur sincère, cette épaisseur claire et gaie, c'est l'âme du bluegrass, de ses morceaux de bravoure, de ses joutes verbeuses comme enragées par le ricanement nasal du banjo.

On se croirait par moments en Toscane. A la différence qu'ici, le sens décoratif, le génie paysager ne résident pas tant dans la somme des talents individuels que dans la docilité propre au jeu collectif. Le relief est coulé dans l'uniformité, la sagesse efface la fantaisie. Avant d'être un choix esthétique, le revêtement en goudron noir de la brûlerie est un conducteur de chaleur, aussi vrai que le badigeon qui rougit si pittoresquement les maisons de maître en Suède a d'abord été la couleur d'un enduit issu du cuivre de la grande mine de Falun, avec lequel les Scandinaves protégeaient le bois contre le gel et l'humidité.

La grande ville de l'Etat s'appelle Louisville, agglomération régulière et efficace à deux enjambées de l'Indiana, deux superbes viaducs dont les muscles d'acier se jouent de l'Ohio river comme d'un Amazone en chocolat. Endormie sous les ponts, il y a une guinguette nichée comme un bernard-l'ermite dans la coquille d'un vieux steamboat. C'est Belle of Louisville, une madame qui a beaucoup navigué, et que seules les nombreuses couches de peinture semblent empêcher de sombrer corps et biens.

Louisville est un centre du tabac, du whiskey et des pur-sang, qui sent le bien-être et l'écurie. C'est une ville moyenne de l'Amérique rurale, qui se vante d'être la plus riche du Sud profond, et que ces revanchards de méridionaux qualifient de plus fauchée du Midwest. On y trouve pourtant de beaux quartiers où s'éternisent quelques vieilles steakhouses de la trempe de **Pat's** (2437 Brownsboro Rd, 502 893 2062, patssteakhouselouisville.com), crampons d'époque passés au travers des modes grâce à la loyauté des éleveurs de chevaux et des organisateurs de derbys, des distillateurs et des planteurs, ce que seraient en somme nos brasseries si elles n'étaient devenues des sarcophages à renvoyer les pharaons au bac à sable. Des décors typés, confits dans leur jus, avec leurs miroirs gravés, leurs lampes Tiffany, leurs boiseries affinées comme du fromage de garde, leurs barmen en blouse ample. Et leur régime brutal, mais désarmant dans ses effusions : fritures, énormes T-bones crépitant dans l'assiette, salades aplaties par une sauce au fromage bleu… Pour les moins hardis, on a croisé un gentil salon de thé adossé à de la brique délavée, où l'on sert de bons breakfasts, **Hillbilly Tea** (120 S 1st St, 502 587 7350, hillbillytea.com). Ou mieux encore, le **Old Louisville Coffeehouse** (au coin de 4th et Hill St, 502 635 6660), café délicieusement rétrograde au cœur d'un pâté de maisons victoriennes. Il y a aussi les hôtels comme le **Brown** (335 W Broadway, 502 583 1234, brownhotel.com), massif américain d'architecture néo-Renaissance où s'entrepose toute la friperie des meubles 1920, et le **Seelbach Hilton** au pompeux style beaux-arts (500 4th St, 40 202 2518, seelbachhilton.com). C'est en reprenant l'autoroute que l'on pénètre dans l'univers familier, dans la vérité intime des US mailbox, des bannières étoilées et des pelouses vert tendre coupées à la serpe, du rêve américain. Plus loin, ces images de synthèse se heurtent à des troupeaux de bisons paissant autour de ranchs couleur porridge, avec l'éolienne en bois et le rocking-chair sur le perron. Déjà la magie des grandes plaine. On ignore trop à quel point l'Amérique peut être profonde.

KENTUCKY CORN CHICKEN

(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 45 mn

1 poulet fermier coupé en morceaux
1/2 paquet de corn flakes aux pétales de maïs non sucrés - 1 c. à soupe de ketchup
2 jaunes d'œufs + 1 blanc battu en neige
2 pincées de noix muscade - farine
3-4 gouttes de Tabasco - 2 c. à café de jus de citron vert - 1/2 gousse d'ail hachée

Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Mettez les corn flakes dans un sac de congélation et réduisez-les en chapelure grossière avec un rouleau à pâtisserie. • Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs avec la muscade, le Tabasco, le jus de citron, l'ail et le ketchup, poivrez et salez. • Montez le blanc d'œuf en neige avec 1 pincée de sel. Incorporez-le délicatement dans le saladier. • Versez la farine dans un plat creux et roulez les morceaux de poulet dedans, puis dans la préparation Tabasco-ketchup-muscade. Mettez-les ensuite dans le sac à corn flakes, secouez et déposez-les dans le four sur une grille recouverte de papier alu. • Laissez cuire 45 mn en retournant à mi-cuisson. • Servez avec la cocotte d'ananas (recette page 140).

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

PUDDING DE MAÏS *(10 à 12 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn
Cuisson : 12 mn + 50-60 mn

1 boîte de 450 g de maïs en grains, égouttés - 25 g de beurre
60 g de farine - 40 g de sucre
3 gros œufs - 12,5 cl de lait entier
12,5 cl de crème fraîche épaisse
25 cl de crème légère liquide

Mettez le maïs dans une cocotte de 2 l de contenance préalablement beurrée. Parsemez de morceaux de beurre. • Mélangez la farine et le sucre. • Battez les œufs jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux. Ajoutez, tout en continuant à battre, le lait, la crème fraîche et la crème liquide. • Versez sur le mélange sucre-farine et mélangez bien pour obtenir une préparation homogène (onctueuse). • Versez sur le maïs et mettez au four préchauffé sur th. 6/180°. Faites cuire 12 mn puis remuez entièrement le contenu. • Continuez la cuisson pendant encore 50 à 60 mn jusqu'à ce que le pudding soit gonflé et légèrement doré sur le dessus.

Kentucky Corn Chicken
recette page de gauche

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

COCOTTE D'ANANAS

(12 à 15 pers.)
Dessert/Facile/Bon marché
Préparation : 10 mn
Cuisson : 30 à 35 mn

1 boîte de 600 g d'ananas en tranches, égouttés
1 boîte de 600 g d'ananas réduits en purée et égouttés
120 g de farine
180 g de sucre
240 g de cheddar râpé (coupé en lamelles)
240 g de biscuits (Ritz) émiettés finement
30 g de beurre

Mélangez la farine, le sucre et le fromage. Ajoutez l'ananas tout en continuant à mélanger. • Versez dans une cocotte (contenance 2 l) préalablement beurrée et saupoudrez avec les biscuits émiettés. • Parsemez de morceaux de beurre. • Mettez au four sur th. 6/180° pendant 30 à 35 mn ou jusqu'à ce que la surface soit dorée.

ANGEL FOOD CAKE AND CO *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 25 mn / Cuisson : 45 mn

110 g de farine
220 g de sucre + 10 g pour le moule
10 blancs d'œufs - 1 c. à café d'essence de vanille
2 pincées de sel - 1 moule à savarin (ou kouglof)
1 c. à soupe de jus de citron
Pour le coulis : 250 g de mûres - 30 g de sucre
1 c. à café de jus de citron

Préchauffez le four sur th. 5-6/170°. • Tamisez deux fois la farine et le sucre séparément. Tamisez une troisième fois la farine avec 100 g de sucre et 1 pincée de sel. • Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel. Dès qu'ils commencent à se raffermir, ajoutez le jus du citron, puis le sucre restant petit à petit, la vanille, en continuant à battre jusqu'à ce que le mélange soit ferme. • A l'aide d'une spatule, incorporez le mélange sucre-farine par petite quantité de 30 g très délicatement. • Versez dans le moule à savarin préalablement beurré et saupoudré de sucre, et enfournez environ 45 mn où jusqu'à ce que la surface soit dorée. • Pendant ce temps, faites chauffer 10 mn dans une casserole les mûres, le sucre et le jus de citron dans 15 cl d'eau, réservez. • Lorsque le gâteau est cuit, laissez-le tiédir (sans le démouler) retourné sur une grille. Servez le gâteau coupé en tranches, juste nappé de crème fleurette et de coulis de mûre.

à table + **Ce gâteau une fois cuit refroidit tranquillement (1 à 2 h), non démoulé, sur une grille ou sur un entonnoir pour laisser s'échapper l'humidité.**

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

KENTUCKY BOURBON CAKES *(12 pièces)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Macération : 1 h / Cuisson : 15 mn

200 g de raisins secs - 100 g de dattes (ou abricots secs)
40 g de chocolat noir en petits dés (ou au lait)
125 g de cerneaux de noix de pécan - 280 g de farine
3 œufs - 150 g de beurre mou
170 g de sucre de canne non raffiné - 10 cl de bourbon
1sachet de levure chimique - 1 sachet de sucre vanillé

Dans un bol, faites macérer 1 h dans le bourbon les raisins et les dattes dénoyautées et hachées. • Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Mélangez au batteur le beurre avec les sucres pendant 3 mn, ajoutez les œufs un à un, continuez de mélanger. • Versez la moitié de la farine préalablement mélangée à la levure, en cessant de battre ajoutez le contenu du bol de fruits secs au bourbon, puis la farine restante, la moitié des noix de pécan et le chocolat. Battez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. • Versez dans des petits moules à cake en silicone. Répartissez les noix de pecan restantes sur le dessus et mettez à cuire dans le four 15 mn, en vérifiant la cuisson avec la pointe d'un couteau. • Sortez les cakes du four, démoulez-les, puis laissez-les tiédir sur une grille à pâtisserie. • Servez tiède ou froid avec un thé glacé.

à table + **Vous pouvez réaliser un seul cake en augmentant le temps de cuisson à 45-50 mn.**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Duval Paris

Savoureuses O'bento Box

S'inspirant du traditionnel bento japonais, le célèbre traiteur a concocté pour vous trois repas complets (entrée, plat, fromage et dessert) faciles à promener pour introduire l'inattendu et le bon goût dans les déjeuners rapides, les séminaires, salons, congrès et expositions. Concept de qualité, cette lunch-box japonisante est déclinée en trois gammes, à commander par téléphone au 01 46 54 43 43 et sur le site www.duval-traiteur.com

Monini

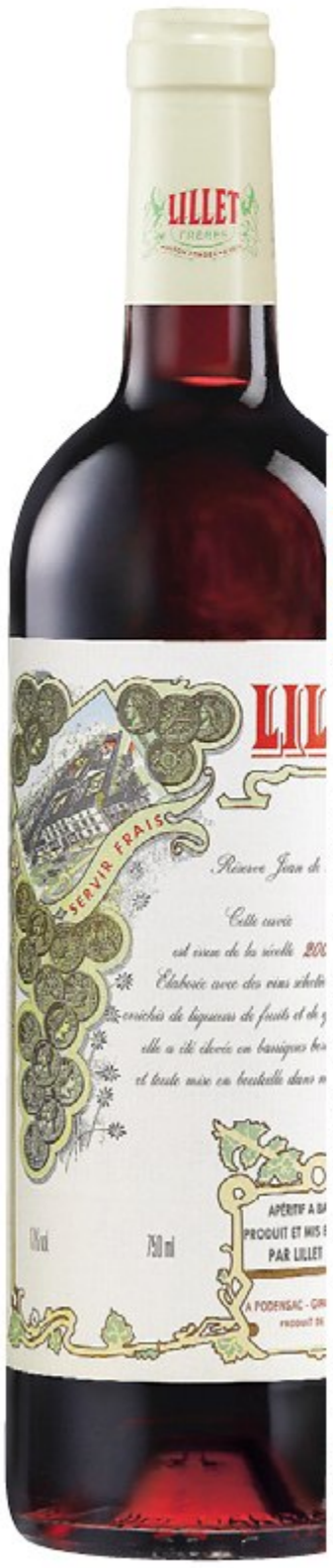
L'huile d'olive Classico enfin disponible en France

Référence la plus vendue en Italie pour son goût très flatteur, harmonieux et savoureux, Monini Classico exprime des notes fraîches, très végétales, évoquant l'herbe verte et l'amande, idéales pour une cuisine généreuse et parfumée, pour des plats dominés par la convivialité et un parfum d'Italie. En vente dans les grandes et moyennes surfaces, au prix indicatif de 5,75 € les 75 cl et 2,30 € les 25 cl. Plus d'infos au 09 69 390 200.

Beaujolais blancs

Neuf vins médaillés au Concours mondial de Bruxelles

Largement plébiscités lors de ce concours qui réunit les meilleurs experts internationaux, les Beaujolais et Beaujolais Villages Blancs s'imposent comme le « 11e cru du Beaujolais ». Charnus, structurés et pleins au nord, près du Mâconnais, ces blancs donnent naissance à des vins vifs, intenses et très aromatiques dans le sud, au pays des « Pierres dorées ». www.beaujolais.com



Lillet

Réserve Jean de Lillet rouge Cuvée 2006

Conçue en hommage à l'ancêtre de la famille Lillet, l'excellence de cette Réserve est née d'un mariage d'un Bordeaux AOC et de liqueurs de fruits qui exhale des notes confites d'épices et de fruits rouges, puis d'un vieillissement en barriques bordelaises dans lesquelles s'épanouit la délicatesse aromatique, l'élégance, la rondeur et la fraîcheur du Lillet. Prix indicatif, 20 € en vente chez certains cavistes. Plus d'infos sur www.ricard.fr

Bjorg Des ateliers bio-nutrition à Paris

Forte d'un savoir-faire bâti sur les principes de la bio-nutrition, Bjorg, première marque de produits alimentaires biologiques en France, crée des ateliers inédits et gratuits conçus avec la collaboration de Laurence Salomon, naturopathe et chef cuisinier. Ces ateliers vous seront proposés les mercredis 15 septembre et 17 novembre 2010. **Programme détaillé, infos pratiques et inscriptions aux ateliers sur www.bjorg.fr** Découvrez en urgence les nouvelles gammes de yaourts et desserts Bjorg dans les rayons ultra-frais des grandes et moyennes surfaces.

Pure Via Erratum numéro de juillet-août 2010

Nous avons publié dans les infos p. 136 du numéro 71, sous le titre « **Pure Via, Un incroyable pouvoir sucrant d'origine végétale** », quelques lignes pour annoncer ce nouveau produit épatant. Malheureusement, nous avons écrit qu'il était commercialisé sous la marque Canderel alors que c'est la marque **PURE VIA** qui vous le propose. Mille excuses.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

ELLE à table PASSIONS

ROBOT PÉTRIN

L'INDISPENSABLE !

Le robot pétrin Bomann® est un outil d'une qualité professionnelle. Très facile d'utilisation, il est votre allié le plus précieux pour préparer des plats simples aux plus raffiné. Son design superbe en fait un objet de décoration à part entière.

5 vitesses avec contrôle électronique. Bol en acier inoxydable grande capacité, 5L ou 2kg de pâte finie avec couvercle amovible anti-éclaboussure + 1 fouet + 1 batteur + 1 crochet pétrisseur en acier inoxydable . Bras pivotant à 60 °. Pieds antidérapants. Puissance 1000 W / 220-240 V. Garantie 1 an.

Robot pétrin LAK09T604 199,90 €
dont 1,26 € d'éco-participation

Robot + blender LAK09T606 200,90 €
dont 1,76 € d'éco-participation

POUR 1€
DE PLUS OFFREZ-VOUS LE BLENDER !

Bol en verre gradué 1,5 L, moteur inox 500 W.
3 vitesses + 1 fonction pulse + 1 fonction glace pilée.
Base en ABS et acier inoxydable. Garantie 1 an.

Blender LAK09T605
49,90 €
dont 0,50 € d'éco-participation

KIT PÂTISSERIE

ACIER INOXYDABLE

OUVERTURE FACILE

3 FAÇONS DE COMMANDER

TÉLEPHONE : de 8h30 à 20h sauf le samedi de 9h à 18h — N° Indigo 0 825 08 40 04 (0,15 € TTC / MN)
DE L'ÉTRANGER : +333 59 56 71 49 - Paiement par CB uniquement.
COURRIER : Bon à retourner à : Boutique ELLE - PASSIONS BP 30657 59061 ROUBAIX CEDEX 1, avec votre règlement, libellé à l'ordre d'ECEP
INTERNET : www.ellepassions.com

Design graphique : de stijl - Photos non contractuelles

BON DE COMMANDE

N° de client : |_|_|_|_|_|_|

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : |_|_|_|_|_|

Tél : _____ E-mail : _____

☐ Oui, je désire profiter de l'offre ELLE-PASSIONS et je commande :

Produit	Références	Quantité	Coloris	Prix unitaire	Prix total
Robot pétrin + blender POUR 1 € DE PLUS	LAK09T606			**200,90 €**	€
Robot pétrin	LAK09T604			199,90 €	€
blender	LAK09T605			49,90 €	
Boîte fiche recette plastique	LAK09EC00BC			11,90 €	€
6 intercalaires (boîte recette)	LAK09EC0400			5 €	€
200 étuis (boîte recette)	LAK09EC0300			7 €	€
1 boîte fiche recette + 200 étuis + 6 intercclaires	LAK09EC00LBC			20,90 € 23,90 €	€
Verrine de billes en céramique	LAK09T299			14,90 €	€
Frais d'envoi (Dom-Tom et étranger - frais d'envoi sur demande)					+7,50 €
	Total en euros				€

Offre valable jusqu'au 31/12/2010
Livraison sous 8 jours pour les articles en stock. En cas d'indisponibilité, une lettre d'information vous sera envoyée sous 15 jours.

Je joins mon règlement *(libellé à l'ordre d'ECEP)* :
☐ Chèque bancaire ou postal ☐ CB ☐ Mandat lettre
N° CB : |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|
Date de validité : |_|_| |_|_| Clé de contrôle : |_|_|_|
(3 chiffres au dos de la CB)

☐ Ma commande atteint 75 €, je paye en 3 fois, sans frais et vous autorise à débiter ma carte bancaire.

Signature :

Verrine de billes en céramique
Pour cuire à blanc les fonds de tartes. Résistent à 208 °C, 300 gr pour une tarte de Ø 28 cm.
LAK09T299 - **14,90 €**

OFFRE SPÉCIALE
1 boîte + 200 étuis + 6 intercalaires
20,90 € ~~23,90 €~~

NOUVEAU !
relais colis
Passez votre commande par téléphone ou par internet avant 10h00 et faites vous livrer dans le relais colis de votre choix sous 24h/48h (délais en jours ouvrés hors dimanche et lundi). Frais de port : 5,50 €. Échanges ou retours par La Poste uniquement.

LAK09

Afin de mieux vous connaître : Etes-vous abonné(e) ☐ oui ☐ non
Date de naissance : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Siège social : ECEP, 149, rue Anatole-France, 92 592 Levallois-Perret Cedex
Vous disposez d'un droit d'accès et de rectification de vos coordonnées qui, sauf opposition écrite de votre part, pourront être cédées à des organismes extérieurs (Loi du 06.01.1978). Vous disposez d'un droit de rétractation de 7 jours à réception de la marchandise, sauf dans les cas où cette obligation n'est pas applicable.

Charte Qualité fevad

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

MasterChef

La meilleure recette pour changer de vie

L'ÉVÈNEMENT
DE LA RENTRÉE

ON SE RETROUVE SUR TF1

Un format Shine produit par Shine France / Photo : David Ken

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

« Le principe est d'utiliser les fonds de pâtes du placard. »

Alba Pezone a fait de son amour pour la cuisine un métier. Journaliste gastronomique, elle a ouvert à Paris une école de cuisine italienne, Parole in Cucina. A vos casseroles.

photos **Jean-Claude Amiel**
réalisation **Sandrine Giacobetti**

ALBA PEZONE

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

JEU-CONCOURS

ELLE à table

Russell Hobbs Elegance

ELLE Ā TABLE ET RUSSELL HOBBS VOUS OFFRENT 25 LOTS

composés de 4 indispensables pour des petits déjeuners gourmands

UNE CAFETIÈRE
pour toutes vos envies café
Valeur indicative : 79,90 €

UNE BOUILLOIRE 1,7 LITRE
qui habillera toutes les cuisines
Valeur indicative : 79,90 €

UN GRILLE-PAIN ORIGINAL
avec façades en verre véritable
Valeur indicative : 99,90 €

UN PRESSE-AGRUMES
pour savourer de bons jus de fruit frais
Valeur indicative : 49,90 €

Pour jouer, répondez correctement à la question suivante :

Quelle est la valeur totale d'un lot ?

1 - 150,90 € **2 - 309,60 €** **3 - 504,60 €**

Inscrivez-vous sur www.elle.fr dans la rubrique concours, ou appelez le 0 892 02 04 72 (0,34 €/mn depuis un poste fixe) **ou envoyez "RUSSELL" par SMS au 71025*** **et laissez-vous guider.**
(0,50 €/envoi + prix d'un SMS. 3 SMS maxi)

Jeu gratuit sans obligation d'achat, valable du 02/09/10 au 18/11/10 minuit, ouvert à toute personne physique résidant en France métropolitaine et en Corse, hors DOM-TOM et Principauté de Monaco. 25 gagnants déterminés par tirage au sort parmi les participants ayant donné la bonne réponse. Valeur d'un lot : 309,60 €. Règlement déposé chez Maître Montané, huissier de justice à Toulouse, disponible à titre gratuit, sur simple demande écrite à : Service Interactivité – ELLE A TABLE- Concours «ELLE à table - Russell Hobbs», 9, place Marie-Jeanne Bassot - 92300 LEVALLOIS-PERRET. Remboursement des participations, par virement bancaire, dans la limite d'une demande et d'une participation par foyer (même nom, même adresse), sur la base forfaitaire de 0,61 € pour le téléphone , de 1,50 € pour le SMS et de 0,22 € pour l'Internet, en écrivant à ELLE A TABLE N° 72 «Russell Hobbs» MPS BP 50043 91942 Courtaboeuf Cedex, au plus tard le 18 février 2011 (le cachet de la poste faisant foi). Pour être prises en compte, les demandes de remboursement devront obligatoirement préciser les noms du magazine et du concours, le numéro de parution, le support utilisé, la date et l'heure exacte de la participation, le numéro de téléphone de l'appelant et les coordonnées complètes. Celles-ci doivent être accompagnées d'un RIB, de la copie de la facture détaillée de l'opérateur ou du ticket de caisse pour les cartes prépayées au même nom que le RIB. Loi du 6 janvier 1978 : vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant qui, sauf opposition de votre part, pourront être communiquées à des organismes extérieurs, en écrivant à HFA Service Interactivité.

SMS+

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

1

2

3

4

5

MINESTRONE DE PÂTES, ROUGETS ET CRUSTACÉS... CUIT COMME UN RISOTTO *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché / Préparation : 30 mn / Cuisson : 45 mn

280 g de pâtes mélangées - 4 gambas crues - 4-6 blancs d'encornets 4-6 petites seiches - 4 filets de rouget - 2 gousses d'ail nouveau (ou dégermé) - 1 petit piment - 100 g de petites tomates en grappe 2-3 pincées d'origan - quelques feuilles de sauge - huile d'olive vierge extra fleur de sel - poivre du moulin

Pour 1 litre de fumet : les têtes et carapaces des gambas 2 gousses d'ail - quelques branches d'aneth - 1-2 petites tomates 1,5 l d'eau - fleur de sel

Faites préparer les encornets et les seiches par votre poissonnier. • Pour le fumet : décortiquez les gambas et réservez leur chair au frais (**1**), mettez têtes et carapaces dans une casserole avec l'ail écrasé, l'aneth et les tomates coupées en quartiers. • Couvrez avec l'eau, portez à ébullition et laissez frémir 15 mn. • Laissez refroidir, filtrez et réservez au réfrigérateur. • **Préparez le minestrone** : faites revenir 1 gousse d'ail écrasée avec 4 c. à soupe d'huile (**2**). Dès qu'il colore, ajoutez les tomates en quartiers et l'origan (**3**). Laissez cuire 5 mn à petit feu. • Ajoutez 2 filets de rouget coupés en lamelles, couvrez, laissez cuire 2-3 mn. Mixez pour obtenir une « bisque » de rouget (**4**). Réservez. • Dans une grande sauteuse, faites revenir 1 gousse d'ail avec 8 c. à soupe d'huile d'olive, la sauge et le piment, laissez colorer (gardez ou pas l'ail selon votre goût), ajoutez les pâtes cassées entre vos mains (**5**), puis le fumet progressivement. Portez à ébullition. • A mi-cuisson, ajoutez les encornets coupés en anneaux de 1 cm de large, les petites seiches et la bisque de rouget. Salez. • Faites cuire les pâtes très al dente. • Vérifiez l'assaisonnement, retirez la sauteuse du feu, posez dessus les gambas et les filets de rouget détaillés en lamelles. Couvrez et laissez reposer quelques instants. Arrosez d'un filet d'huile d'olive à cru et servez aussitôt.

à table + **Pour une cuisson homogène, cassez les différentes pâtes à la dimension des plus petites. Cette recette fonctionne avec des pâtes courtes. > Ecrasez l'ail avec le plat d'un couteau ou sous la paume de la main pour qu'il dégage bien ses arômes. > Ajoutez le fumet avec une louche à chaque fois que le liquide s'évapore pour cuire les pâtes à la manière d'un risotto.**

Les trucs d'Alba

1 Cassez votre assortiment de pâtes en petits morceaux pour que tout soit cuit en même temps.

2 On utilise peu de tomate dans le fumet parce que son goût a tendance à couvrir toutes les saveurs.

3 A la manière d'un risotto, après les 20 mn de cuisson, laissez reposer les pâtes dans la casserole pendant 5 mn à couvert, feu éteint, puis servez aussitôt le minestrone.

4 L'association sauge et crustacés est inhabituelle et intéressante, elle m'est venue après avoir goûté des fruits de mer à la sauge en Sardaigne.

Dans votre verre

Un blanc de Sardaigne sec et fruité, frais et intense : S'elegas Nuragus 2009 Argiolas.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Adresse et site en p. 151

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

ELLE à table

Président d'honneur Daniel Filipacchi
Direction de la rédaction Sandrine Giacobetti
Rédaction en chef Sandrine Giacobetti
Direction de la création Yves Goube
Direction artistique Virginie Demachy
Secrétariat de rédaction Hélène Mallein
1re Secrétaire de rédaction
Assistante de rédaction Hélène Mörch-Bernard
Collaboration: Josette Theilot (maquette)
Natacha Arnoult - Julien Bouré - Michel Creignou - Clotilde Dusoulier - Frédérique de Granvilliers - Marie Leteuré - Véronique Liégeois - Claude Malbec - Emmanuelle Robin - Nicolas de Rouyn
Rédaction en chef technique Didier Fretel
Photothèque Sylvie Garnier

Promotion Relations Extérieures Carole Prud'homme
Marketing Direct Sandrine Mascle, Directrice
Charlotte Bouché, assistées de Céline Péronnet
Diffusion Antoine Boiron, Directeur des ventes
S. Lai-Shin-Kong
N. Sacher

Rédaction 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. 01 41 34 66 87 Fax. 01 41 34 67 10.
E-mail : courrier.elleatable@lagardere-active.com
Lagardère Active International
Directeur général Jean de Boisdeffre
Fabrizio Lo Cicero, Directeur délégué
Bernard Seux, Directeur opérations réseaux
Mathilde de Noes, Responsable syndication
Cristina Romero, Responsable productions

Publicité : Lagardère Publicité
31, rue du Colisée, 75008 Paris.
Constance Benqué, Présidente
Philippe Pignol, Directeur Général
Aurore Domont, Directrice Général Adjointe
Sophie Rougeot, Directrice de publicité
Samira Djelti, Assistante de publicité (tél. 01 53 96 33 43)
Nathalie Felix-Cuellar - Stéphanie Van Troeyen - Sophie Goussu
Fabrice Guillemain - Delphine Minor - Katia Mucha
Jeanne Paillet - Sandrine Tusseau

ELLE à table est édité par Hachette Filipacchi Associés, SNC au capital de 78300 €.
Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex.
Associés : Hachette Filipacchi Presse, Publications France Monde
Directeur Général : Bruno Lesouëf
Directeur de la publication : Bruno Lesouëf
Editeur : Philippe Khyr
Directrice déléguée : Valérie Meyer-Cazeaux

Les marques ELLE® et À TABLE™ sont la propriété de Hachette Filipacchi Presse. Au Canada, les marques ELLE et ELLE A TABLE sont détenues par France-Canada Editions et Publications Inc et employées sous licence. Hachette Filipacchi Associés est une filiale de Lagardère Active.

Président du directoire : Didier Quillot

Tous droits de reproduction réservés.
Pré-presse : Hafiba.
Imprimé en France par Printed Alliance 53000 Laval
Dépôt légal : 3e trimestre 2010.
© par Hachette Filipacchi Associés. ISSN 1293-5948.
Commission paritaire : 0314 K 78786.
RCS Nanterre B 324 286 319.

Audience mesurée par AUDIPRESSE

ISSN : 1293-5948
La reproduction, même partielle, des articles et illustrations parus dans ELLE à table est interdite. ELLE à table décline toute responsabilité pour les documents remis. Les manuscrits non insérés ne sont pas rendus. Les indications de marques et les adresses qui figurent dans les pages rédactionnelles de ce numéro sont données à titre d'information sans aucun but publicitaire. Les prix peuvent être soumis à de légères variations.

ABONNEMENTS
BP 50002 - 59718 LILLE Cedex 9, tél. 02 77 63 11 06.
e.mail : abonnementselleatable@cba.fr.
Tarifs France (1 an/6 numéros) 17 €.
Etranger : nous consulter au tél. 02 77 63 11 06.
Anciens numéros, tél. 03 20 12 86 01 (3,50 € par numéro, 1,10 € de port).

INDEX DES RECETTES

Le picto renvoie à nos fiches-recettes, p. 155

ENTREES

Mini-cannelés au chou-fleur
p. 139 Pudding de maïs
p. 61 Salade aux prunes sauce au miel
Soufflés de carotte à la Vache-qui-Rit
p. 59 Tartines de lonzo, pousses de salade
p. 101 Tomate, huile d'olive parfumée à la vanille et zestes de citron vert

PÂTES, RIZ ET LÉGUMES

Artichaut à la barigoule
p. 140 Cocotte d'ananas
p. 81 Galettes de maïs
p. 67 Lasagne ricotta-basilic
p. 147 Minestrone de pâtes, rougets et crustacés... cuit comme un risotto
Poêlée de courgettes, amandes, chorizo, curry et menthe fraîche
Risotto de coquillettes complètes
Salade de courgettes, œufs mimosa, crème d'anchois et olives
p. 87 Samoussas aux petits légumes et au chèvre
p. 30 Seitan pané aux flocons d'avoine
Soupe au pistou, tuiles de grana padano
p. 81 Tartelettes aux champignons

POISSONS ET CRUSTACÉS

p. 63 Lotte au four
p. 64 Paella
p. 102 Sole et gambas poêlées, sauce épicée
Spaghettis à la truite fumée

VIANDES ET ŒUFS

p. 125 BLT (bacon, laitue, tomate)
p. 123 Boulettes chorizo, bacon et dattes
Chou farci
p. 76 Crumble poulet courgettes
p. 28 Filet mignon à la poire et aux épices
p. 138 Kentucky corn chicken
Moussaka
Osso buco
p. 67 Poulet au yaourt
Quasi de veau aux prunes
Tagine d'agneau

DESSERTS-FROMAGES

p. 140 Angel cake and co
p. 128 Bacon chocolate chips cookies
p. 69 Baklava
Bananes étuvées aux raisins confits et caramel aux épices
p. 80 Compote d'abricots secs au quinoa
p. 80 Crème brûlée aux amandes
p. 70 Crème catalane
p. 80 Crème chocolat-citron
p. 80 Crème de blé et compote de pommes
p. 75 Crumble ananas-vanille
p. 76 Crumble bananes-mangue
p. 76 Crumble de fruits rouges
p. 76 Crumble de poires aux fruits secs
p. 76 Crumble pommes-romarin
p. 124 Cup cakes think pink
p. 49 Far breton aux pruneaux
p. 89 Flan de butternut à la pomme
p. 71 Fruit rouge à la brousse
Gâteaux chocolat-prune
p. 28 Gratin de poires comice au chocolat
p. 141 Kentucky bourbon cakes
p. 26 Muffins fondants choco-coco
p. 69 Panna cotta
p. 68 Pastillas au lait
p. 80 Porridge aux pommes séchées
p. 58 Prunes rôties
p. 72 Recette de base du crumble
Scones à la courgette et aux raisins
p. 70 Soupe de fruits au vin rouge
p. 69 Tarte aux fruits
Tarte aux prunes
p. 70 Tiramisu
p. 30 Tofu soyeux, mangue-caramel

DIVERS ET BOISSONS

p. 59 Chutney de prunes
Confiture de prunes
p. 137 Ginger julep
p. 137 Mint julep
p.127 Smoothie banana-myrtilles

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

ABONNEZ-VOUS À ELLE à table

INVITATION À LA GOURMANDISE...

2 ANS d'abonnement
(12 numéros)
pour
24,90€ SEULEMENT
au lieu de ~~42 €~~

Soit plus de **40%** d'économie

GOUTAL AGENCE TE

BULLETIN D'ABONNEMENT

Bulletin à renvoyer sous enveloppe non affranchie à **ELLE à table - Libre réponse n° 90187 - 59789 Lille cedex 9**

ET456

❑ **OUI,** je désire m'abonner à ELLE à table grand format, 2 ANS (12 numéros) pour **24,90 € seulement** au lieu de ~~42 €~~, **SOIT PLUS DE 40% D'ÉCONOMIE.**

Ci-joint mon règlement par :

❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE à table

❑ CB N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Expire le : |_|_| (Mois) |_|_| (Année)

Signature

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

..... Code postal : |_|_|_|_|_|

Ville : .....

Tél. |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

E-mail : ..... @ .....

J'accepte que mon adresse e-mail soit utilisée à des fins commerciales par ELLE à table : ❑ et ses partenaires : ❑.

Offre valable 2 mois, exclusivement réservée à la France métropolitaine. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 à 8 semaines environ votre 1er numéro de ELLE à table grand format. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros restant à servir sur simple demande. Informatique et Libertés : le droit d'accès et de rectification des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. Hachette Filipacchi Associés - 149, rue Anatole France - 92534 Levallois-Perret cedex - RCS Nanterre B 324 286 319 - Tél. : 02 77 63 11 06.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

SÉJOURS DÉCOUVERTES & SAVEURS

114 ÉTABLISSEMENTS

RELAIS & CHATEAUX.

ELLE à table

OFFRE SPÉCIALE RÉSERVÉE AUX LECTEURS
DE ELLE À TABLE AU PRIX DOUX DE 233€ POUR UNE NUITÉE

comprenant un accueil VIP, le dîner (boissons comprises),
la chambre double et le petit déjeuner

Contactez nous au **01 70 17 67 20** et indiquez le code **ELLE PLUS**

A GAGNER

UN SÉJOUR POUR 2 PERSONNES EN RELAIS & CHÂTEAUX
RENDEZ-VOUS SUR ELLE.FR

Offre comprenant le dîner hors boissons, la chambre double et le petit déjeuner.

Les réservations doivent être effectuées au plus tard 72 heures avant la date d'arrivée et selon les disponibilités de chaque établissement. Des modifications sont possibles sans préavis. Prix sur la base d'une chambre double occupée par deux personnes. Offre valable pour un séjour du 1er septembre au 30 novembre 2010. Le n° de téléphone pour les réservations qui pourront se faire avec le code "ELLE PLUS" est le suivant : 01 70 17 67 20. Liste des établissements participants disponible sur www.elle.fr

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

NOTRE CARNET D'ADRESSES

OUVERTURE BEAU & BON p. 8

Artaban, lampe Electric Spaghetti en vente sur www.artaban.com

BEAU & BON p. 11

Vive la rentrée !

L'Atelier du Chocolat, tél. 05 59 55 00 15. et sur www.atelierduchocolat.fr
Kookit, www.kookit.com
Arnaud Delmontel, www.arnaud-delmontel.com
Cake l'Atelier, 11-13 rue George Bernard Shaw, 75015 Paris, tél. 01 43 06 17 70, et sur www.cakelatelier.com

Sortie de crise

So cool, tél. 01 43 14 73 99 et sur www.lateteaucube.com
Hugo & Victor, 40 boulevard Raspail, 75007 Paris, tél. 01 44 39 97 73.
In Fine Sélection, www.infine-selection.com
Le Clair de la Plume, tél. 04 75 91 81 30, www.clairplume.com
Villeroy & Boch, www.villeroy-boch.com
Chaises Frizz, en vente sur www.silvera.fr ou tél. 01 53 65 78 78

Billets doux

A la mère de famille, www.lameredefamille.com
Pink Frog, www.pinkfrog.fr
Rouge Papille, www.rougepapille.com
Palais des Thés, www.palaisdesthes.com
Terre Exotique, www.terreexotique.fr

Dégustation

Quai Sud, tél. 04 94 00 60 20.
Fauchon, www.fauchon.fr
Michel Cluizel, en vente chez 1500 pâtissiers et chocolatiers.
L'Atelier du Chocolat, www.atelierduchocolat.fr
Jean-Paul Hévin, www.jphevin.com
Chapon, www.chocolat-chapon.com
Jean-Charles Rochoux, www.jcrochoux.fr
La Maison du Chocolat, www.lamaisonduchocolat.fr
Monbana, www.monbana.com

EuroCave, tél. 0800 81 56 55 et sur www.eurocave.fr ,
Caviar de France, tél. 05 56 82 64 42. et sur www.caviardefrance.com,
eDélices, tél. 01 80 87 63 90 et sur www.edelices.com

Envie de se faire du bien

Fauchon, www.fauchon.fr
Miel Hôtel Scribe, vente au 1, rue Scribe, 75009 Paris, tél. 01 44 71 24 24.
Tea Forté, www.teaforte.fr
Salone del Gusto, www.salonedelgusto.it
Czon, en vente en grandes et moyennes surfaces, www.czon.fr
A la Table de Mathilde, en vente en grandes et moyennes surfaces, tél. 01 53 43 09 00.

Back to black

Winkler, tél. 03 88 79 50 60
Plage, tél. 03 28 43 91 00.
Jugetsudo, 95, rue de Seine, 75006 Paris, tél. 01 46 33 94 90, www.jugetsudo.fr

CLOTILDE DUSOULIER p. 24

Site de Clotilde, chocolateandzucchini.com

LES INVENTIONS DU PÂTISSIER FELDER p. 48

Cours de pâtisserie avec Christophe Felder

A Paris, le jeudi soir au Jardin d'Acclimatation, Bois de Boulogne, 75116. Inscriptions et renseignements au 01 40 67 99 05, et sur www.jardindacclimatation.fr (rubrique Ateliers Parents) et sur www.christophe-felder.com
A Strasbourg, tous les samedis au Studio Felder, 2-4, rue de la Râpe, 67000. Tél. 06 74 40 59 69 et 06 08 66 16 33.

ABONNEZ-VOUS rapidement et facilement à
ELLE à table
sur : **www.elleatableabo.com**

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

NOTRE CARNET D'ADRESSES

DE LA BRUNE Ā LA BLONDE p. 56

Cutipol, chez Zéro One One au 01 49 27 00 11et sur www.cutipol.pt

Merci, www.merci-merci.com

Habitat, tél. 0826 107 207 et sur www.habitat.fr

DES PLATS UNIQUES (ET REMPLAÇABLES) p. 62

Tout Pour Les Papilles (TPLP), tél. 02 41 87 55 83 et sur www.tplpfrance.com

Miel et Une Tentations, tél. 06 75 54 46 25 et sur www.mieletunetentations.com

Habitat, tél. 0826 107 207 et sur www.habitat.fr

Muji, points de vente sur www.muji.fr

Montgolfier, www.montgolfier.fr

Petit Pan, www.petitpan.com

Caravane Emporium, www.caravane.fr

Asa au Printemps, www.printemps.fr

UNE RECETTE DE BASE: LE CRUMBLE p. 72

Cuisinart, tél. 0800 2011 2014 et sur www.cuisinart.fr

CUISINE DU PLACARD p. 78

Rice, www.Rice.dk

Muji, www.muji.fr

COACHING p. 84

Le règne végétal

La Cuisine Paris, 89 bd Saint-Michel, 75005 Paris, tél. 01 40 51 78 18. Tous les renseignements sur les ateliers sur www.lacuisineparis. com

Le Bon Marché Rive Gauche, tél. 01 44 39 80 00.

The Conran Shop, tél. 01 42 84 10 01.

CHEF DE RAYON p. 98

Frédéric Anton

Au Pré Catelan, route de Suresnes, Bois de Boulogne, 75016 Paris.

CROZES-HERMITAGE: SENSUELLE SIRAH p. 104

Château Curson 2007 Etienne Pochon, infos au 04 75 07 34 60.

Clos des Grives 2008 Domaine Combier, infos au 04 75 84 61 56.

Clos Les Cornirets Vieilles Vignes 2008 Laurent Fayolle, infos au 04 75 03 33 74.

Cuvée Albéric Bouvet 2007 Gilles Robin, infos au 04 75 08 43 28.

COMMUNIQUÉ

L'HÔTEL D'ÉVREUX, POTEL ET CHABOT ET VOUS

SI C'EST UN RÊVE, NE ME RÉVEILLEZ PAS.

Inaccessible, l'extrême raffinement d'une réception dont le souvenir vous enchante une vie entière ?

Place Vendôme, l'hôtel d'Évreux.
Aujourd'hui encore, j'ai du mal à m'en convaincre. Oui, j'ai donné une réception dans un salon de l'hôtel d'Évreux. Non, je n'ai pas rêvé la vue sur la place Vendôme, les soies anciennes, le ravissement de mes invités devant mille raffinements de gastronomie, de décoration et d'architecture…
Informez-vous. La réception dont vous rêvez peut devenir réalité.

www.poteletchabot.com

POTEL & CHABOT
LA GRIFFE DES RÉCEPTIONS DE PRESTIGE

claude huault

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Domaine des Hauts Châssis Cuvée les Galets 2008,
infos au 04 75 84 50 26.
Domaines des Lises 2008, infos au 04 75 84 67 52.
Domaine Les Bruyères Cuvée Les Croix 2009 David Reynaud,
infos au 04 75 84 74 14.
Le Rouvre 2008 Yann Chave, infos au 04 75 07 42 11.
Les Machonnières 2006 Charles Tardy, infos au 04 75 07 33 38.
Les Varonniers 2007 Michel Chapoutier, infos au 04 75 08 28 65.

CÔTÉ CAVE : PASCAL ELBÉ p. 106

Ses vins préférés

Alsace Gewurztraminer Domaine Marc Kreydenweiss 2008
infos au 03 88 08 95 83 et sur Kreydenweiss.Com
Côtes de Provence Domaine Bertaud Belieu Rosé Préstige 2009
infos au 04 94 56 16 83 et sur Bertaud-Belieu.Fr
Glenfiddich, 30 Ans. Malt Écossais D'exception.
À La Maison Du Whisky à Paris. Whisky.Fr et Glenfiddich.Com
Les Baux De Provence 2005 Château Dalmeran Rouge
infos au 04 90 49 04 04 et sur Dalmeran.Fr
Saint Emilion Château Jean Faure Grand Cru 2007
infos au 05 57 51 34 86.
Vin De Pays D'oc Rouge Domaine De L'aigle Pinot Noir 2008
infos au 04 68 45 27 03 et sur Gerard-Bertrand.Com
Vin De Pays De La Vallée Du Paradis Marselan
Les Garrigues Grande Réserve 2008 infos au 04 68 45 41 08.

Son caviste

La Cave des Martyrs, 39 rue des Martyrs, Paris 75009,
tél. 01 40 16 80 27.

Ses restaurants

Lac Hong, 67, Rue Lauriston, Paris 75016, tél. 01 47 55 87 17.
La Pizzetta, 22, av. Trudaine, Paris 75009, tél. 01 48 78 14 08.
Le Moderne, 40, rue Notre-Dame-des-Victoires, Paris 75002,
tél. 01 53 40 84 10.
Le Petit Thiou, 3, rue Surcouf, Paris 75007, tél. 01 40 62 96 70.
Restaurant de l'Hôtel de Sers,
41, av. Pierre 1er de Serbie, Paris 75008, tél. 01 53 23 75 75.
Tokyo Eat (Restaurant du Palais de Tokyo),
3, av. du Président Wilson, Paris 75016, tél. 01 47 20 00 29.

ALBA PEZONE p. 145

Idea Vino, tél. 01 43 57 10 34 et sur www.idea-vino.fr.
Parole in Cucina,
5, impasse du Curé, 75018 Paris,
tél. 01 55 79 19 13. www.paroleincucina.com

ELLE à table

Les plaisirs de la table chez vous toute l'année

ABONNEZ-VOUS !

Bulletin à compléter et à retourner à :
ELLE à table Service Abonnements BP 50002 - 59718 LILLE CEDEX 9
e-mail : abonnements@cba.fr
ET112

OUI, je m'abonne à ELLE à table grand format pour 1 an (6 numéros) :

❒ France 17 €.
❒ Autres pays (hors Suisse, Belgique, USA, Canada) : nous consulter au 02 77 63 11 06
❒ Je joins mon règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE à table.
❒ Je règle par carte bancaire.

Voici mon numéro de carte :
N°|_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|
date d'expiration : |_|_| mois |_|_| année

Signature :

Nom : _____
Prénom : _____
Adresse : _____
_____ Code postal : |_|_|_|_|_|
Ville : _____ Pays : _____
Téléphone : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|
Adresse e-mail : _____

Pour tout renseignement concernant votre abonnement, appelez-nous au 02 77 63 11 06

TARIF ABONNEMENTS ÉTRANGER :

SUISSE 6 numéros : 35 CHF - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : DYNAPRESSE - 38 avenue Vibert, CH - 1227 Carouge. Tél : 022 308 08 08 - e-mail : abonnements@dynapresse.ch. www.dynapresse.ch.

BELGIQUE 6 numéros : 17,50 € - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : PARTNER PRESS - 11 rue Charles Parenté - 1070 Bruxelles Tél : (02) 556 41 40. Par chèque bancaire ou virement bancaire compte - n° : 210-0980879-67.

USA 6 numéros : 54 S US - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag - P.O. BOX 2769, Plattsburgh, N.Y. U.S.A. 12901-0239. Tél : 1 800 363-1310 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : expsmag@expressmag.com.

CANADA 6 numéros : 55 S CND - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag - 8155, rue Larrey Anjou (Québec) H1J 2L5. Tél : (514) 355-3333 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : expsmag@expressmag.com.

Informatique et Libertés : le droit d'accès et de rectification des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Téléchargeables sur l'Apple Store. A découvrir dès maintenant.

Paris Match sur l'iPad

Prenez les commandes de l'actualité. Entrez dans une nouvelle dimension de l'information en photos, en vidéos et vivez le monde sous l'angle de l'humain, des histoires vécues...

ELLE à table sur l'iPad

Vivez une nouvelle expérience culinaire, interactive et pleine de surprises. Retrouvez toutes nos recettes faciles et gourmandes, avec plus de photos et de vidéos inédites.

L'iPad POUR VOUS

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Marqués de Cáceres

CRIANZA 2007

RIOJA

DENOMINACIÓN DE ORIGEN CALIFICADA
EMBOTELLADO POR UNIÓN VITI-VINÍCOLA, S.A.
CENICERO - ESPAÑA - PRODUCT OF SPAIN

Une Grande signature d'Espagne

www.marquesdecaceres.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

Cassegrain

SUBLIMES LENTILLES CASSEGRAIN.

Existe en 3 formats*

* pour 1, 2 ou 3 personnes

www.cassegrain.com

CASSEGRAIN, TOUT SIMPLEMENT SUBLIME.

AGENCE DUFRESNE CORRIGAN SCARLETT - Suggestion de présentation

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

E

SOUFFLÉS DE CAROTTES À LA VACHE-QUI-RIT

ELLE À TABLE N° 72

E

MINI-CANNELÉS AU CHOU-FLEUR

ELLE À TABLE N° 72

P

SOUPE AU PISTOU, TUILES DE GRANA PADANO

ELLE À TABLE N° 72

D

SCONES À LA COURGETTE ET AUX RAISINS

ELLE À TABLE N° 72

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

MINI-CANNELÉS AU CHOU-FLEUR

(4 pers.) Préparation : 25 mn / Cuisson : 35 mn

300 g de fleurettes de chou-fleur
15 cl de lait
1 œuf entier + 1 jaune
40 g de farine
45 g de parmesan
20 g de beurre
1 pincée de muscade râpée

1 Faites cuire les fleurettes de chou-fleur pendant 15 mn à la vapeur. Ecrasez-les ensuite au presse-purée. Laissez tiédir.
2 Préchauffez le four sur th. 6/180°. Mélangez dans un saladier la farine, l'œuf, le jaune, le lait, 35 g de parmesan, 10 g de beurre fondu, sel, poivre et 1 pincée de noix de muscade. Fouettez bien le mélange, puis incorporez à la purée de chou-fleur.
3 Faites fondre 10 g de beurre. Avec un pinceau, beurrez des moules à mini-cannelés en silicone puis saupoudrez-les d'un peu de parmesan. Remplissez les empreintes du mélange au chou-fleur et faites cuire 15mn au four. Laissez reposer 5mn dans le four chaud, et démoulez. Dégustez chaud ou tiède.

à table + **Dégustez les cannelés en plat principal, pour un dîner léger, avec une salade. Ou servez-les en entrée ou en bouchées apéritives.**
> Le brocoli et le chou romanesco conviennent également pour cette recette.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

Entrée ou Plat - Facile - Bon marché

SOUFFLÉS DE CAROTTES À LA VACHE-QUI-RIT

(4 pers.) Préparation : 25 mn / Cuisson : 50 mn

400 g de carottes
25 cl de lait
40 g de farine
40 g + 10 g de beurre
4 portions de Vache-qui-Rit
4 œufs - 10 brins de ciboulette
1 pincée de cumin en poudre

1 Pelez les carottes, coupez-les en rondelles, puis faites-les cuire 15 mn. à la vapeur. Réduisez-les en très fine purée avec un mixeur. Versez dans un saladier et laissez tiédir.
2 Préchauffez le four sur th. 5/150°. Préparez la béchamel: faites fondre le beurre dans une petite casserole. Ajoutez la farine, laissez dorer à feu doux en remuant, puis ajoutez le lait. Salez, poivrez, ajoutez le cumin. Laissez cuire 10 mn à feu très doux en mélangeant. Hors du feu, ajoutez les portions de Vache-qui-Rit.
3 Versez la béchamel dans la purée de carottes. Ajoutez les jaunes d'œufs. Mélangez parfaitement, puis ajoutez la ciboulette ciselée. Montez les blancs en neige. Incorporez-les délicatement au mélange précédent et versez dans un plat à soufflé légèrement beurré. Faites cuire 25 mn au four, servez sans attendre.

à table + **La carotte est une excellente source de provitamine A (ou bétacarotène), un précurseur naturel de la vitamine A, indispensable à la croissance.**
> Vous pouvez aussi réaliser ce soufflé avec du potiron ou de l'épinard (bien égouttés).

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

SCONES À LA COURGETTE ET AUX RAISINS

(4 pers.) Préparation : 30 mn / Cuisson : 15 mn

1 petite courgette (100 g)
160 g de farine (+ farine pour le plan de travail)
45 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
1 sachet de levure chimique
60 g de beurre mou
30 ml de lait
50 g de raisins secs
1 jaune d'œuf

1 Préchauffez le four sur th. 5/150°. Lavez la courgette, puis râpez-la pas trop finement. Versez la farine dans un saladier. Mélangez le sucre en poudre, le sucre vanillé, la levure et une pincée de sel.
2 Ajoutez le beurre coupé en petits dés et la courgette, et amalgamez rapidement la pâte sans trop la travailler. Ajoutez en dernier les raisins et si besoin un peu de lait (20 ml). Formez une boule.
3 Etalez la pâte sur env. 1,5 cm d'épaisseur sur un plan de travail bien fariné. Découpez des scones à l'aide d'un emporte-pièce (6 cm de diamètre environ). Disposez-les sur une plaque à pâtisserie anti-adhésive. Badigeonnez-les avec le jaune d'œuf dilué dans 10 ml de lait. Faites cuire 15 mn et dégustez tiède.

à table + **Préparez la pâte la veille et faites cuire les scones juste avant de les déguster, au petit-déjeuner ou au goûter.**
> La courgette ne se sent pas, mais elle donne du fondant et permet de garder les scones un peu plus longtemps (24 heures dans un sachet hermétique).

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

SOUPE AU PISTOU, TUILES DE GRANA PADANO

(4 pers.) Préparation : 30 mn / Cuisson : 35 mn

1 carotte - 1 courgette - 1 oignon
1 pomme de terre - 1 gousse d'ail
1 branche de céleri - 2 tomates
100 g de haricots verts
1 bouquet de basilic
80 g de petites pâtes à potage
50 g de grana padano ou de parmesan - 80 g de coppa
1 c. à soupe de fécule de maïs
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de graines de sésame

1 Pelez la carotte, la pomme de terre et la courgette. Lavez-les, puis coupez-les en minidés. Pelez l'ail et l'oignon, puis hachez-les. Découpez finement le céleri en brunoise. Taillez les haricots en morceaux de 1 cm. Effeuillez et hachez le basilic. Émincez les tranches de coppa en lanières, mais gardez deux tranches pour la préparation des tuiles.
2 Faites chauffer l'huile dans une grande marmite. Ajoutez la coppa et tous les légumes découpés. Faites dorer 3 mn à feu doux, en remuant. Ajoutez les tomates coupées en dés et un litre d'eau. Salez, poivrez. Couvrez et laissez mijoter pendant 20 mn. Ajoutez les pâtes et laissez cuire 10 mn à feu doux. Laissez reposer 10 mn.
3 Préchauffez le four sur th. 6/180°. Hachez finement les deux tranches de coppa restantes. Mélangez dans un plat la fécule et le grana padano. Poivrez, mais ne salez pas. Faites 8 petits tas du mélange sur la plaque à pâtisserie anti-adhésive. Saupoudrez de sésame et répartissez la coppa hachée. Enfournez 5 mn, le temps que les tuiles se colorent légèrement. Sortez-les aussitôt du four et disposez-les sur une assiette froide. Servez le potage très chaud, avec les tuiles froides.

à table + **Un potage complet, idéal pour le dîner.**

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

P

POÊLÉE DE COURGETTES, AMANDES, CHORIZO, CURRY ET MENTHE FRAÎCHE

ELLE À TABLE N° 72

E

SALADE DE COURGETTES ŒUFS MIMOSA CRÈME D'ANCHOIS ET OLIVES

ELLE À TABLE N° 72

PUBLICITÉ

FOIE GRAS POÊLÉ AUX ABRICOTS SECS ET CONDIMENT MIEL & GINGEMBRE O&CO

PUBLICITÉ

CONDIMENT AU MIEL & AU GINGEMBRE O&CO

OLIVIERS & CO.

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

OLIVIERS & CO. PUBLICITÉ

FOIE GRAS POÊLÉ AUX ABRICOTS SECS ET CONDIMENT MIEL & GINGEMBRE O&CO

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

4 tranches épaisses de foie gras cru (environ 150 g chacune)
ou 8 plus petites
6 cuillerées à soupe de **condiment miel & gingembre O&CO**
8 abricots secs
Fleur de sel O&CO
Poivre

1. Coupez les abricots secs en petits morceaux.

2. Chauffez une poêle antiadhésive. Saisissez les morceaux de foie gras dans la poêle brûlante et colorez-les 1 minute de chaque côté.

3. Baissez le feu et laissez cuire 1 minute de plus, puis égouttez le foie gras sur une assiette.

4. Dans la poêle, retirez la moitié de la graisse de cuisson, ajoutez les morceaux d'abricots secs dans la graisse restante du foie gras et laissez cuire 1 minute.

5. Versez le condiment au miel & au gingembre O&CO, laissez réduire de moitié, puis nappez le foie gras avec cette préparation.

6. Salez avec la fleur de sel, poivrez et dégustez avec des tranches de pain de campagne grillées.

POÊLÉE DE COURGETTES, AMANDES, CHORIZO, CURRY ET MENTHE FRAÎCHE *(4 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 10 mn

2 belles courgettes (500 g env.)
2 c. à soupe d'huile d'olive
80 g d'amandes émondées
4 g de curry en poudre
10 feuilles de menthe
80 g de chorizo
1 gousse d'ail

1 Lavez, séchez et coupez les courgettes en dés. Assaisonnez-les avec le curry, du sel et du poivre. Lavez, séchez et ciselez les feuilles de menthe, réservez-les dans un papier absorbant humidifié. Epluchez et coupez le chorizo en petits dés. Epluchez et hachez l'ail. Salez légèrement les amandes.
2 Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive, ajoutez les courgettes avec l'ail haché et faites-les sauter à feu vif en secouant la poêle. Ajoutez les amandes et le chorizo sans baisser le feu et en surveillant pour que ça n'attache pas. Laissez cuire environ 5 mn, assaisonnez hors du feu avec la menthe et servez aussitôt.

à table + **Pour un assaisonnement équilibré, mettez ensemble dans un torchon propre les dés de courgettes, le curry, du sel et du poivre, fermez et secouez le tout.**
> Recette de Frédéric Anton, chef du Pré Catelan.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

OLIVIERS & CO. PUBLICITÉ

CONDIMENT AU MIEL & AU GINGEMBRE O&CO

Ses caractéristiques :
Mariant le goût délicat du miel récolté dans les vallées de Modène, qui lui donne son bel aspect légèrement trouble et ambré, à la note épicée du gingembre, ce condiment se distingue par sa force et son moelleux pour relever toutes les fantaisies culinaires...
Accords gourmands :
Poisson, poulet en marinade, légumes et salades tendres, fruits et même glaces !

LISTE DES BOUTIQUES OLIVIERS & CO.

AIX-EN-PROVENCE (13100)
11, rue Chabrier
ALBI (81000)
3, rue de l'Hôtel-de-Ville
ANNECY (74000)
8, rue Grenette
ANTIBES (06600)
13, rue Sade
AVIGNON (84000)
19, rue St-Agricol
BAIE-MAHAULT (97122)
301 C.C. de Destreland
BORDEAUX (33000)
29, rue des Remparts
CANNES (06400)
4, rue Macé
CLERMONT-FERRAND (63000)
2, rue des Gras
COLMAR (68000)
32, rue des Marchands
DIJON (21000)
24, rue des Godrans
LA ROCHELLE (17000)
22, rue St-Sauveur
LILLE (59000)
85, rue Esquermoise
L'ISLE-SUR-LA-SORGUE (84800)
41, rue de la République
MANE (04300)
Parc de Pitaugier
MARSEILLE (13001)
14 bis, rue Henri Fiocca
MENTON (06500)
5, rue St-Michel
METZ (57000)
2, rue Ambroise Thomas
MONTPELLIER (34000)
30, rue des Étuves
NANTES (44000)
3, rue de l'Échelle
NÎMES (30000)
10, rue de l'Hôtel de Ville
ORLÉANS (45000)
7, rue Charles Sanglier
PARIS (75003)
36, rue des Francs-Bourgeois
PARIS (75004)
81, rue St-Louis-en-l'Île
PARIS (75005)
128, rue Mouffetard
PARIS (75006)
28, rue de Buci
PARIS (75007)
44, rue Cler
PARIS (75012)
Chai n° 20 F3, cour St-Émilion, Bercy Village
PARIS (75015)
85, rue du Commerce
PARIS (75017)
8, rue de Lévis
PAU (64000)
24, rue du Maréchal Joffre
PERPIGNAN (66000)
5, rue Mailly, Le Patio
REIMS (51100)
4, cours Jean-Baptiste Langlet
RENNES (35000)
11, rue Jules Simon
ROUEN (76000)
5, rue Rollon
SANARY-SUR-MER (83110)
1, rue Jean Jaurès
STRASBOURG (67000)
7, rue des Orfèvres
TOULON (83000)
9, rue Lamargue
TOULOUSE (31000)
17, rue St Antoine du T
TOURS (37000)
24, rue de la Scellerie
www.oliviers-co.com

SALADE DE COURGETTES ŒUFS MIMOSA, CRÈME D'ANCHOIS ET OLIVES *(4 pers.)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 2-3 mn / Marinade : 15 mn

2 belles courgettes fermes
2 c. à soupe de vinaigre balsamique
4 c. à soupe d'huile d'olive fruitée
2 œufs durs - 10 g de câpres
15 filets d'anchois à l'huile égouttés
80 g de bouillon de volaille
le jus de 1 citron jaune - gros sel
40 g d'olives noires dénoyautées et coupées en fines rondelles
1 botte de cerfeuil lavée et séchée

1 Dans un bol, mélangez le vinaigre avec l'huile d'olive, poivrez et réservez. Lavez et coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 2-3 mn, elles doivent être légèrement croquantes. Ressortez-les avec une écumoire, rafraîchissez-les dans un saladier d'eau froide additionnée de glaçons, puis égouttez-les sur un papier absorbant. Déposez-les dans un plat et versez dessus la moitié de la vinaigrette. Laissez mariner pendant 15 mn.
2 Séparez les blancs des jaunes d'œufs et passez-les séparément au tamis ou à la moulinette pour obtenir des œufs mimosa. Mixez les anchois avec le bouillon de volaille et le jus du citron.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

MOUSSAKA

ELLE À TABLE N° 72

OSSO BUCO

ELLE À TABLE N° 72

TAGINE D'AGNEAU

ELLE À TABLE N° 72

CHOU FARCI

ELLE À TABLE N° 72

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

OSSO BUCO

(6 pers.) Préparation : 20 mn / Cuisson : 1 h 30

6 tranches de jarret de veau
1 branche de céleri
1 oignon - 2 gousses d'ail
30 g de beurre - farine
1 verre de vin blanc (12,5 cl)
1 boîte de tomates pelées (400 g)
1 l de bouillon de volaille frais ou reconstitué
1 feuille de laurier
4-5 feuilles de sauge
poivre du moulin - huile d'olive

1 Coupez les tranches de veau en quatre, farinez-les et faites-les dorer dans une grande poêle avec le beurre et un peu d'huile d'olive.
2 Faites revenir dans une cocotte allant au four l'oignon, l'ail et le céleri hachés grossièrement avec un peu d'huile d'olive, ajoutez le laurier, la sauge, puis la viande, salez, poivrez, mouillez avec le vin blanc et laissez réduire.
3 Allumez le four th. 6-7/200°. Ajoutez les tomates et le bouillon dans la cocotte, couvrez et faites cuire dans le four pendant 1 h 30. Au bout de 30 mn, réduisez le thermostat à 5-6/160°.

à table + **Servez avec une purée de pommes de terre aromatisée avec 1 c. à soupe de persil plat finement haché et 1 pincée de romarin ou, bien sûr, des pâtes.**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

photo **Jérôme Bilic** / réalisation **Marie Leteuré**

Plat – Facile – Bon marché

MOUSSAKA

(6 pers.) Préparation : 30 mn / Cuisson : 1 h 30

800 g de bœuf haché
1 oignon - 2 gousses d'ail
3 aubergines - 1 œuf
1 boîte de tomates concassées
poivre du moulin - persil haché
origan, thym, cannelle
1 verre de vin blanc (12,5 cl)
4 c. à soupe de chapelure
huile d'olive - un peu de beurre
Pour la béchamel
1 gros morceau de beurre
2 c. à soupe de farine
noix muscade - 60 cl de lait
40 g de parmesan râpé

1 Faites revenir l'oignon et l'ail hachés dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez la viande hachée, faites-la dorer un peu en ajoutant un peu d'huile. Salez, poivrez, ajoutez thym, origan, persil et cannelle, mouillez avec le vin blanc. Laissez évaporer, ajoutez les tomates, 1 petit verre d'eau et laissez mijoter 40 mn à feu doux. Ajoutez l'œuf entier hors du feu. Lavez les aubergines, essuyez-les, coupez-les en rondelles et faites-les dorer des deux côtés dans une poêle avec de l'huile d'olive.
2 **Préparez la béchamel :** faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais et, dès qu'il mousse, saupoudrez de farine. Salez, poivrez, muscadez et versez le lait petit à petit en remuant avec un fouet pour éviter les grumeaux. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajoutez 20 g de parmesan hors du feu.
3 Allumez le four sur th. 6/180°, beurrez un plat et saupoudrez-le de chapelure. Mettez la moitié des aubergines dans le plat, ajoutez la viande, couvrez de béchamel, terminez par le reste des aubergines, salez, poivrez et saupoudrez du reste de parmesan. Faites cuire 30 à 40 mn dans le four et servez aussitôt.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

photo **Jérôme Bilic** / réalisation **Marie Leteuré**

Plat – Facile – Bon marché

CHOU FARCI

(6 pers.) Préparation: 20 mn / Cuisson : 50 mn

1 chou vert - 150 g de riz
300 g d'agneau haché
2 oignons - 2 gousses d'ail
10 feuilles de persil plat
1 bouquet d'aneth
1 c. à café de paprika
1 c. à café de curcuma
1/2 c. à café de coriandre moulue
1 c. à soupe de concentré de tomate
1 l de bouillon de volaille
poivre du moulin

1 Retirez les plus grosses feuilles du chou et faites cuire 12 feuilles dans de l'eau bouillante salée pendant 10 mn. Egouttez-les, posez-les sur un torchon et retirez les côtes si elles sont trop épaisses.
2 Mélangez la viande avec l'ail et les oignons hachés, le riz, le persil et l'aneth lavés, séchés et finement ciselés, les épices, du sel et du poivre. Farcissez chaque feuille de chou avec la préparation et formez un petit paquet en rabattant les feuilles dessous.
3 Rangez les paquets dans une sauteuse allant au four ou dans une cocotte, ajoutez le bouillon mélangé au concentré de tomate et faites cuire à petits frémissements 40 mn.

à table + **Ne serrez pas trop les paquets pour que le riz puisse gonfler en cuisant.**
> Vous pouvez remplacer l'agneau par du veau ou du bœuf.
> Pour un aspect un peu grillé, placez la cocotte 20 mn dans le four sur th. 6/180° en fin de cuisson.

photo **Jérôme Bilic** / réalisation **Marie Leteuré**

Plat – Facile – Bon marché

TAGINE D'AGNEAU

(6 pers.) Préparation : 20 mn / Cuisson : 1 h 10

1 épaule d'agneau coupée en morceaux - 1 oignon
600 g de collier d'agneau
2 gousses d'ail - 2 courgettes
1 petit morceau de piment
1 morceau de gingembre frais
cannelle, cumin, safran
2 c. à soupe de miel
30 g de raisins secs
huile d'olive - 2 sachets de saveur marocaine Miel & Epices
1 bouquet de coriandre
1 bouquet de menthe

1 Faites revenir la viande dans une cocotte avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Retirez la viande, jetez le gras de cuisson et remettez un peu d'huile. Faites revenir l'ail et l'oignon hachés, ajoutez le gingembre pelé et râpé, le piment, 3-4 pincées de cannelle et de cumin, 1 pincée de safran, le miel, les raisins secs, les sachets de saveur marocaine Miel & Epices ou simplement salez, poivrez et parsemez d'herbes ciselées (réservez-en un peu). Ajoutez un petit verre d'eau ou de bouillon et laissez mijoter à couvert pendant 1 h.
2 Lavez les courgettes, coupez les extrémités, pelez-les en laissant un peu de peau et coupez-les en petits dés. Faites-les cuire 5 mn à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée et ajoutez-les au tagine 15 mn avant la fin de la cuisson. Ajoutez les herbes réservées au dernier moment et servez.

à table + **La viande peut mariner avec tous les ingrédients sauf les courgettes 2 jours avant de la cuire.**
> On peut ajouter des fruits secs ou frais, ou d'autres légumes.
> Vous pouvez aussi faire cuire la viande 2 h au four réglé sur th. 5/150° dans un plat à tagine en terre cuite vernissée.

photo **Jérôme Bilic** / réalisation **Marie Leteuré**

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

P

QUASI DE VEAU AUX PRUNES

ELLE Ā TABLE N° 72

D

TARTE AUX PRUNES

ELLE Ā TABLE N° 72

P

SPAGHETTIS Ā LA TRUITE FUMĒE ET RISOTTO DE COQUILLETTES COMPLĒTES

ELLE Ā TABLE N° 72

D

GĀTEAUX CHOCOLAT-PRUNES CONFITURE DE PRUNES

ELLE Ā TABLE N° 72

http://avaxhome.ws/blogs/dinozo125

TARTE AUX PRUNES *(6 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 40 mn

500 g de prunes environ
1 c. à café de cannelle
1 c. à soupe de sucre de canne
10 feuilles de menthe
Pour la pâte :
250 g de farine
125 g de beurre + 1 peu
40 g de sucre
1 œuf - 2 c. à soupe de lait
Pour la crème :
40 g d'amandes en poudre
1 œuf - 20 g de sucre
40 g de beurre fondu

1 Préparez la pâte: mélangez la farine, le beurre et le sucre jusqu'à ce que vous obteniez un mélange sableux, ajoutez l'œuf entier et le lait puis formez une boule. Vous pouvez utiliser un robot. Enveloppez la pâte dans du film étirable et laissez-la reposer au frais quelques minutes.
2 Lavez les prunes, coupez-les en quatre en retirant les noyaux. Mélangez l'œuf, le sucre, le beurre fondu et les amandes en poudre. Mélangez le sucre et la cannelle.
3 Allumez le four sur th. 6/180° et beurrez un moule à tarte. Etalez la pâte sur un plan de travail fariné, piquez-la de quelques coups de fourchette et déposez-la dans un moule beurré. Mettez la crème sur la pâte, répartissez les prunes dessus, saupoudrez de sucre à la cannelle et ajoutez les feuilles de menthe. Faites cuire la tarte pendant 40 mn environ.

à table + **Vous pouvez remplacer les amandes par des noisettes en poudre et le beurre par la même quantité de crème fraîche.**

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

QUASI DE VEAU AUX PRUNES *(6 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 1 h

800 g de quasi de veau ou d'épaule
500 à 800 g de mirabelles ou de quetsches (ou les deux)
1 oignon - 2 gousses d'ail
1 branche de céleri
huile d'olive - beurre
graines de fenouil
sauce Teriyaki
poivre du moulin

1 Faites chauffer un peu d'huile et de beurre dans une cocotte et faites revenir l'oignon, l'ail et le céleri épluchés et hachés pendant 5 mn sur feu doux. Ajoutez le veau et faites-le revenir aussi. Salez, poivrez, parsemez de graines de fenouil écrasées, arrosez avec 2 c. à soupe de sauce Teriyaki, ajoutez 1 verre d'eau et du poivre, couvrez et laissez mijoter 45 mn.
2 Ajoutez les fruits dénoyautés et poursuivez la cuisson 15 mn.

à table + **Vous pouvez aussi glisser la cocotte dans le four préchauffé sur th. 5-6/160°. Dans ce cas, comptez 1 h 30 mn de cuisson.**

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

GÂTEAUX CHOCOLAT-PRUNES *(6 pers.)*

Prép. : 10 mn / Cuisson : 20 mn

6 prunes
200 g de chocolat noir
200 g de beurre
4 œufs
200 g de sucre + 1 peu
100 g de farine
1/2 sachet de levure
1 c. à café de vanille en poudre ou 1 c. à soupe de vanille liquide

1 Lavez les prunes, coupez-les en deux, retirez les noyaux et saupoudrez-les de sucre. Allumez le four sur th. 6/180°, beurrez 6 ramequins et poudrez-les de sucre.
2 Faites fondre le chocolat et le beurre découpé en morceaux dans le four à micro-ondes ou au bain-marie et lissez la préparation. Fouettez les œufs entiers et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajoutez la vanille, le chocolat fondu, la farine et la levure, mélangez bien.
3 Versez la préparation dans les ramequins et répartissez les prunes sur la pâte. Faites cuire dans le four 15 à 20 mn et laissez tiédir avant de servir.

CONFITURE DE PRUNES

(pour 4 pots environ)
Prép. : 10 mn / Cuisson : 20 mn

1 kg de prunes - 600 g de sucre
1 jus de citron
1 gousse de vanille

1 Lavez les prunes, coupez-les en deux, retirez les noyaux et mettez-les dans une cocotte.
2 Ajoutez le sucre, la vanille fendue en deux et grattée, le jus de citron et 1 verre d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 20 mn en remuant souvent. Vérifiez la cuisson en déposant une goutte de confiture sur une assiette inclinée ; si elle fige, la confiture est cuite.
3 Versez la confiture dans des pots avec couvercle à vis, fermez-les hermétiquement et retournez-les pour chasser l'air ou bien plongez-les dans un bain d'eau froide.

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

SPAGHETTIS À LA TRUITE FUMÉE *(4 pers.)*

Prép. : 15 mn / Cuisson : 12 mn

350 g de spaghettis au blé intégral
2 c. à soupe de câpres
200 g de ricotta
4 tranches de saumon fumé ou de truite sauvage
2 brins d'aneth
huile d'olive

1 Faites cuire les spaghettis al dente (9 mn environ). Egouttez-les et ajoutez un filet d'huile d'olive.
2 Faites revenir les câpres égouttées dans 1 c. à café d'huile d'olive sur feu moyen à vif. Versez sur les pâtes et mélangez. Ajoutez la ricotta, les tranches de saumon fumé ou de truite fumée sauvage coupées en morceaux et les brins d'aneth lavés, séchés et ciselés. Salez légèrement et poivrez.

RISOTTO DE COQUILLETTES COMPLÈTES *(4 pers.)*

Prép. : 5 mn / Cuisson : 15 mn

1 petit oignon - 400 g de coquillettes au blé complet
35 cl de bouillon de volaille
10 cl de crème liquide
50 g de parmesan râpé
150 g de fromage de chèvre frais ou demi-sec - huile d'olive
1 c. à café de ciboulette ciselée

1 Faites revenir 2 mn dans une casserole l'oignon émincé finement avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les coquillettes et mélangez pendant 30 s. Ajoutez le bouillon de volaille et laissez cuire pendant 3 mn. Ajoutez du bouillon si nécessaire jusqu'à ce que les pâtes soient cuites et le liquide presque absorbé. Salez et poivrez. Versez la crème liquide et le parmesan râpé, mélangez.
2 Au moment de servir, ajoutez le fromage de chèvre frais ou demi-sec émietté et un peu de ciboulette ciselée.

photo Edouard Sicot / réalisation Natacha Arnoult